

Recetas



Humus

INGREDIENTES:

1. Garbanzos cocidos
2. Un diente de ajo
3. 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo que se encuentra en herbolarios, esto es opcional)
4. una pizca de comino molido
5. el zumo de medio limón
6. unas 3 cucharadas de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se incorporan todos los ingredientes en el vaso de la batidora y se bate hasta que se obtenga una salsa suave y sin grumos, si está muy espesa y se quiere aligerar se puede añadir un poco de agua.

Vegetariana ✓

Vegana ✓

Alcalina ✓