



Puré de garbanzo estilo griego (*Hummus*)

4 a 6 porciones
Peso neto:

Ingredientes	Modo de empleo
1 lata de garbanzos	Ponga los garbanzos escurridos en la licuadora; guarde el líquido
6 cucharadas de jugo de limón	Vierta el jugo de limón en la licuadora
6 cucharadas de aceite de oliva o semilla de lino	Vierta el aceite de oliva o semilla de lino en la licuadora
1/2 taza de <i>tahini</i> (pasta de semillas de ajonjolí)	Ponga la <i>tahini</i> en la licuadora
4 dientes de ajo medianos	Pique el ajo y póngalo en la licuadora
1/2 cucharadita de cilantro	Esparza el cilantro en la licuadora
1/2 cucharadita comino	Esparza el comino en la licuadora
1/2 cucharadita de paprika	Esparza la paprika en la licuadora
Pizca de pimienta de cayena	Ponga la pizca de cayena en la licuadora
1/2 taza de cebolletas picadas	Ponga las cebolletas picadas en la licuadora
	Mezcle todos los ingredientes en la licuadora hasta alcanzar la consistencia deseada. Sirva en un plato

Food 4 Thought
Santa Ana 92705



Consejos de salud de *hummus*



Garbanzos: Buena fuente de proteína y Omega-3: combate la acumulación de placa arterial y reduce los triglicéridos; fibra: reduce el colesterol malo, * ☺ para la artritis

Aceite de oliva: aceite monoinsaturado, no bloquea las arterias

Limón: * Antioxidantes, reduce el colesterol malo

Comino: * Ayuda a controlar la presión sanguínea

Paprika: * ☺ para la presión sanguínea

Cayena: * Ayuda a controlar la presión sanguínea

Ajo: * Mejora la circulación y reduce el colesterol

* Los estudios han demostrado que éstos pueden mejorar la enfermedad crónica

Para mayores informes, comuníquese con
María Galvan, R.D. Especialista en nutrición

maria.galvan@sausd.us

