



Hummus de remolacha

Receta para 1 hummus

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| ☐ 400 gramos Garbanzos | ☐ 2 cdtas Comino |
| ☐ 1 unidad Remolacha cocida | ☐ 1 cdta Pimienta negra molida |
| ☐ 2 cdas Aceite de oliva virgen extra | ☐ 1 cdta Sal |
| ☐ 1 cda Zumo de limón | ☐ 1 cda Miel |
-

PREPARACIÓN

1. Para preparar esta receta, necesitas colar los garbanzos con un colador. Puedes reservar el líquido o no.

2. Pon los garbanzos en la tritadora o en el robot de cocina. Añade la remolacha cortada en cuartos.

3. Añade el resto de ingredientes excepto la miel y tritura todo bien hasta que quede una textura cremosa.

4. A continuación, añade la miel. Vuelve a tritar hasta integrar.

5. Truco final! Para que quede todavía más cremoso, te recomiendo que lo tritures con la batidora eléctrica durante 1-2 minutos más. Servimos ¡y listo! Puedes cortar unas zanahorias, pepino en tiras para dippear, o bien, palitos de pan.