

Classic Hummus Dip

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 1 (15 ounce) can chickpeas, no salt added, drained and rinsed
- ¼ cup olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons lemon juice)
- ¼ teaspoon salt
- Optional: 4 tablespoons tahini, reserved chickpea liquid

Instructions

STEP 1: Place chickpeas in food processor or blender, or mash by hand.

STEP 2: Add olive oil, garlic, lemon juice and salt and continue to blend or mash until smooth. If using, add tahini and chickpea liquid (as needed for desired consistency) and continue to blend or mash.

STEP 3: Enjoy as a vegetable dip or sandwich spread.



- **Reduce Food Waste:** Any beans will work! Try navy or cannellini.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 150 Calories | 12g Carbs | 1g Sugar | 3g Fiber | 10g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 105mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Hummus clásico

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de garbanzo, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón (o 2 cucharadas de jugo de limón)
- ¼ cucharadita de sal
- Opcional: 4 cucharadas de pasta de sésamo, líquido de garbanzos reservado

Instrucciones

PASO 1: Coloque los garbanzos en un procesador de alimentos o licuadora, o triture a mano.

PASO 2: Agregue el aceite de oliva, ajo, jugo de limón, sal y continúe licuando o triturando hasta que esté homogéneo. En caso de utilizarla, agregue la pasta de sésamo y el líquido de los garbanzos (según sea necesario para alcanzar la consistencia deseada) y continúe mezclando o triturando.

PASO 3: Disfrútelo como salsa para verduras o como aderezo para sándwiches.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles blancos o cannellini.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajo en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal



Por porción: 150 calorías | 12g carbohidratos | 1g azúcar | 3g fibra | 10g grasa (1g grasa saturada) | 3g proteína | 105mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes