

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.



QUICK TIPS

- **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

غمس الحمص الكلاسيكي

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **تقليل هدر الطعام:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! جرب حبوب النافيا أو الكانيليني.
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!

المقادير

- 1 علبه حمص حب (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1/4 كوب زيت الزيتون
- 3 فص ثوم مفروم
- عصير 1 ليمونة (أو 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون)
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- اختياري: 4 ملاعق كبيرة طحينة، وعدم التخلص من سائل حاوية الحمص

إرشادات

- الخطوة 1:** يوضع الحمص في محضر الطعام أو الخلاط، أو يُهرس يدوياً.
- الخطوة 2:** يُضاف زيت الزيتون والثوم وعصير الليمون والملح ويُمزج أو يُهرس حتى يصبح ناعماً. في حالة الاستخدام، يُضاف سائل الطحينة والحمص (حسب الحاجة للقوام المطلوب) مع الاستمرار في المزج أو الهرس.
- الخطوة 3:** يمكن الاستمتاع بغمس الخضار أو تُوضع على السندويشات.