

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

ክላሲክ የሀመስ መንከሪያ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ሽንብራ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1/4 ኩባያ የኦሊቭ ዘይት
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጩ
- የ 1 ሎሚ ጫማቂ (ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጫማቂ)
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ጨው
- አማራጮች:- 4 የሻይ ማንኪያ ታሂኒ፣ የተቀመጠ የሽንብራ ጣሳ/ቆርቆሮ ፈሳሽ።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ሽንብራውን በምግብ ማቀነባበሪያ ወይም ማወሃጃ ውስጥ ይጨምሩት፣ ወይም በእጅ እየተጨኩ ያልሙት።

ደረጃ 2:- የኦሊቭ ዘይት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ የሎሚ ጫማቂ እና ጨው ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ መቀላቀሉን ይቀጥሉ። ከተጠቀሙ፣ የታሂኒ እና ሽንብራ ፈሳሽ (ለተፈላጊው ወጥነት እንደ አስፈላጊነቱ) ይጨምሩ እና መቀላቀል ወይም መፍጨት ይቀጥሉ።

ደረጃ 3:- እንደ አትክልት መንከሪያ ወይም ሳንድዊች ግብዓት አድርገው ይመገቡ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ኔቪ ወይም ካኔሊኒ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው / ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው