

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

حمص کلاسیک

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- کاهش ضایعات مواد غذایی: هر لوبیایی کار می کند! نیوی یا کانلینی را امتحان کنید.
- نکته خرید: غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!

مواد تشکیل دهنده

- 1 (15 اونس) قوطی نخود، بدون نمک، آبکش شده و آبکشی شده
- 1/4 فنجان روغن زیتون
- 3 حبه سیر، خرد شده
- آب 1 لیمو (یا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو)
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- اختیاری: 4 قاشق غذاخوری تاهین، مایع نخود رزرو شده

دستور العمل ها

مرحله 1: نخود را در غذاساز یا مخلوط کن بریزید یا با دست له کنید.

مرحله 2: روغن زیتون، سیر، آب لیمو و نمک را اضافه کنید و به هم زدن یا له کردن ادامه دهید تا یکدست شود. در صورت استفاده، تاهین و مایع نخود را (به میزان لازم برای قوام دلخواه) اضافه کنید و به هم زدن یا له کردن ادامه دهید.

مرحله 3: به عنوان دیپ سبزیجات یا ساندویچ از آن لذت ببرید.