

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

Sauce classique au houmous

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches (15 onces) sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- Jus d'un citron (ou 2 cuillères à soupe de jus de citron)
- ¼ cuillère à café de sel
- Facultatif : 4 cuillères à soupe de tahini, liquide réservé des pois chiches

Instructions

ÉTAPE 1 : Placez les pois chiches dans un robot culinaire ou un mixeur, ou écrasez-les à la main.

ÉTAPE 2 : Ajoutez l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron et le sel et continuez à mixer ou à écraser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Le cas échéant, ajoutez le tahini et le liquide de pois chiches (selon la consistance souhaitée) et continuez à mixer ou à réduire en purée.

ÉTAPE 3 : À déguster comme sauce pour les légumes ou comme pâte à tartiner pour les sandwichs.



CONSEILS PRATIQUES

- **Réduire les déchets alimentaires :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les haricots navy ou les haricots cannellinis.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !