

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

کلاسیک هوموس د پپ

خوخله دې وړاندې شي: 6

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوتېن نه لرونکي



چټکي لارښوونې

- د خوړو ضایعات را کم کړئ: هر ډول لوبیا کار کوي! ناوي یا کانپلین ډوله لوبیا وازمویئ.
- د پېرود په تړاو لارښوونه: کمه مالګه مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پوري مالګین شیان را کموي.

ترکیب یعنی اجزای

- 1 (15 اونسه) قوطی نخود، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچي شوي او نښتېځل شوي وي
- 1/4 پیالی د زیتون غور
- 3 پلي هورره، توتّه شوي
- د 1 لیمو اوبه (یا 2 د خوراک کاشوغي د لیمو اوبه)
- 1/4 د چای کاشوغي مالګه
- اختیاري: 4 کاشوغي تاهینی، د نخودو ساتل شوي مایع

لارښوونې:

- 1 گام:** نخود د خوړو په پروسس یا مخلوط کوونکي کې کېردئ یا یې په لاس سره میډه کړئ
- 2 گام:** د زیتون غور، هورره، د لیمو اوبه او مالګه پکې اضافه کړئ او تر هغه وخته پوري مخلوط یا میډه کړئ چې نرم شي. تاهینی او نخودو مایع پکې اضافه کړئ، که یې کاروئ (څنگه چې د مطلوب ثبات لپاره ورته اړتیا وي) او مخلوط یا میډه کولو ته دوام ورکړئ.
- 3 گام:** د سبزیجاتو ډپ یا سیندوچ په توګه خوند تري واخلي.