

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

Sốt hummus truyền thống

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 hộp (15 ounce) đậu gà, không thêm muối, để ráo và rửa sạch
- ¼ chén dầu ô liu
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- Nước cốt 1 quả chanh (hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc)
- ¼ thìa cà phê muối
- Tùy chọn: 4 thìa canh sốt bơ vùng tahini, giữ lại nước lọc đậu gà

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho đậu gà vào máy xay thực phẩm hoặc máy xay sinh tố hoặc nghiền bằng tay.

BƯỚC 2: Thêm dầu ô liu, tỏi, nước cốt chanh và muối rồi tiếp tục trộn hoặc nghiền cho đến khi hỗn hợp mềm mịn. Nếu cần, hãy thêm sốt bơ vùng tahini và nước đậu gà (tùy sở thích để sốt trở nên sệt hơn) và tiếp tục trộn hoặc nghiền.

BƯỚC 3: Thường thức như một loại nước chấm rau hoặc phết lên bánh sandwich.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Thử đậu xanh hải quân hoặc đậu trắng cannellini.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!