Hummus

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Angelicajrrt **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 3 zanahorias
- un paquete de pan de molde integral
- un bote de garbanzos cocidos
- (opcional) de un yogurt natural
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 media cucharadita de pimentón
- una cucharadita de perejil o cilantro
- 2 dientes de ajo
- dos cucharadas de aceite de oliva
- el zumo de medio limón
- sal

Preparación:

Paso 1

Batír todo bien hasta que quede una mezcla suave. Se sirve haciendole unos surcos con la cuchara y con una pizca de pimentón y un chorrito de aceite y se acompañado de unos triángulos de pan tostado y unos bastoncitos de zanahoria.