Hummus Fiesta

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 lata garbanzos en lata

1/2 cucharadita comino

1/4 cucharadita sal

1 pizca pimienta de cayena

1/2 taza yogurt sin sabor y sin grasa

1 cucharada jugo de lima fresco

1 cucharada aceite de sésamo

1 chiles jalapeños (picados en trozos pequeños)

2 cucharadas cilantro picado

Preparación

1. Escurra los garbanzos y páselos por la licuadora, la procesadora de alimentos o haga un puré con el tenedor. Añada los ingredientes restantes.

2. Mezcle hasta que estén suaves. Deje enfriar una hora o durante la noche.

3. Sirva sobre galletas saladas o trocitos de tortilla.

4. Refrigere lo que sobre inmediatamente.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**122**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**231 mg**
Total de Carbohidrato	**17 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**6 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	68 mg
Hierro	1 mg
Potasio	217 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza