

Hummus de aguacate



Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos lavados y escurridos
- 1 aguacate, sin carozo ni piel
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní suave
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente 1/2 limón)
- 1/4 taza de agua

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que queden suaves. Si es necesario, agregue 1 o 2 cucharadas más de agua para que quede una textura cremosa.

Rinde 6 porciones
(de 1/4 de taza)

Nutrition Facts per serving:
230 calories; 14g fat; 22g carbohydrates; 7g protein;
5g sugars; 0mg cholesterol; 200mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Hummus de aguacate



Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos lavados y escurridos
- 1 aguacate, sin carozo ni piel
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní suave
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente 1/2 limón)
- 1/4 taza de agua

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que queden suaves. Si es necesario, agregue 1 o 2 cucharadas más de agua para que quede una textura cremosa.

Rinde 6 porciones
(de 1/4 de taza)

Nutrition Facts per serving:
230 calories; 14g fat; 22g carbohydrates; 7g protein;
5g sugars; 0mg cholesterol; 200mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales