

Hummus de Sandía Picante

¡Prueba esta salsa dulce y salada con pita, papas fritas o verduras para tu próxima merienda!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: <https://www.watermelon.org/recipes/spicy-watermelon-hummus/>

Ingredientes

- 1 diente de ajo grande
- 2 cucharadas colmadas de cebolla roja picada
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/3 taza de jugo de sandía (licuar la sandía en una licuadora)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de cáscara de limón
- 1/4 de cucharadita de cada uno: comino molido, cilantro, jengibre molido, paprika y cúrcuma
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y lavados
- Pizca de sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de sandía cortada en cubitos
- Ramitas de perejil

Direcciones

1. Picar el ajo en un procesador de alimentos. Agregue la cebolla y el perejil y mezcle hasta que estén completamente picados. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta que quede suave.
2. Refrigere durante al menos media hora para permitir que los sabores se mezclen. Decorar con sandía picada y ramitas de perejil. Sirva con pan de pita, chips horneados o zanahorias pequeñas.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Serving Size: 1

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Coolesterol:	0 mg
Sodio:	240 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	4 g

Utensilios Necesarios

- Procesador de alimentos o licuadora
- Utensilios de medir
- Tabla de cortar
- Colador
- Cuchillo
- Rallador
- Espátula o cuchara
- Bol para servir

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.21

Costo promedio/porción: \$1.37

Rinde la receta: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Ajo



Agregar 1 al carrito
Cebolla roja



Agregar 1 al carrito
Sandía



Agregar 1 al carrito
Perejil



Agregar 1 al carrito
Limón



Agregar 1 al carrito
Garbanzos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina