

"ESQUELETO" de Hummus con Crudites

Este divertido esqueleto de verduras puede resultar un saludable entrante si queremos preparar una cena especial para el día de Halloween y sorprender a nuestros invitados o familia. Si tenemos hijos pequeños podemos proponer un juego: "Quién comerá más huesos?". El hummus es un paté de garbanzos y otra forma de comer legumbres, tan necesarias para nuestro organismo, siendo un plato ligero y divertido de comer. El tahin o tahini es puré de sésamo, es fácil de encontrar en herboristerías pero también lo puedes hacer triturando semillas de sésamo tostadas con aceite vegetal a partes



INGREDIENTES:

200g Garbanzos cocidos (de bote)
1 Diente de ajo pequeño
1 Cucharadita de tahin
4 Cucharadas generosas de zumo de limón (o más si te gusta)
1 Cucharada de aceite de oliva
Agua
Hortalizas variadas para mojar: zanahoria, pepino, apio, pimiento, rabanitos, tomates cherry, endivia,...

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Escurrir los garbanzos de bote y lavarlos bien.
2. Poner en el vaso de la batidora: los garbanzos, ajo pelado y troceado, zumo de limón, tahin y aceite. Triturar hasta conseguir una pasta homogénea, puedes añadir agua hasta conseguir la textura deseada.
3. Colocar en un bol, tapar y refrigerar en la nevera hasta la hora de comer.
4. Lavar y pelar (en caso necesario) las hortalizas elegidas, cortar en bastoncitos y/o rodajas para dar forma a los "huesos" del esqueleto
5. Poner en una tabla o bandeja un bol con el hummus que será la cabeza, decorándola a nuestro gusto (ojos de rabanito, nariz de zanahoria, dientes de pepino,...) realizar el resto del esqueleto, intercalando los colores para que resulte más vistoso.