

# Hummus de Remolacha y Alubias

Las remolachas tienen un gran aporte de vitaminas del grupo B: B1, B2, B3, B6 y B9 además de potasio, carotenos y un aporte nada despreciable de hidratos de carbono en forma de sacarosa, por ello los diabéticos deben de controlar su consumo. Es un alimento conveniente para embarazadas por su alto contenido en folatos y fibra, además de ser diurético (no hay que asustarse si la orina es algo rojiza, es normal). Es rica en ácido oxálico, por lo que las personas propensas a cálculos de riñón de éste tipo deberían moderar o evitar su consumo. Se han estudiado varios de sus compuestos antioxidantes, como la betanina que disminuye el desarrollo del cáncer de piel, pulmón e hígado.

## INGREDIENTES:

- 1 ud Remolacha pequeña cocida
- 1bote Pequeño de alubias blancas cocidas
- 1 diente ajo
- 1ud Limón
- 1 Cucharadita de tahin (puré de sésamo)
- 2uds Pepinos
- 4uds Zanahorias medianas
- 14-16 Colines integrales

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Lavar los pepinos y pelar y lavar las zanahorias. Cortar a bastoncitos no demasiado finos. Reservar.
2. Pelar el ajo y retirar el germen si no quieres que pique mucho.
3. Lavar las alubias y tritarlas junto con la remolacha, ajo, el zumo de un limón (o más si te gusta muy ácido) y la cucharadita de tahin (o aceite de oliva si no tienes).
4. Servir en un bol con los bastoncitos de pepino, zanahoria y los colines integrales.