

# Hummus de Guisantes

En lugar del tradicional hummus de garbanzos he querido hacer este con **guisantes**, que también **son una legumbre** y es **rica en proteínas**, son **fuentes de fibra** y tienen variedad de **vitaminas** como la **C, A, K** y vitaminas del grupo **B** entre la que destaca el **ácido fólico (B9)**. Además, tienen **fitoesteroles** que pueden ayudar a reducir el colesterol.

## INGREDIENTES:

- 240g Guisantes congelados
- 1 Cucharadita tahin (pasta de sésamo)
- 1 Aguacate mediano
- 7-8 Hojas de menta fresca o un pellizco de seca
- 2-3 Cucharadas zumo de limón
- 1 diente pequeño ajo
- Una pizca de comino molido
- Una pizca de sal

Guarnición: palitos de zanahoria, apio, pimiento, pepino, ... colines integrales o crackers de semillas

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Hervir los guisantes 6-8 minutos. Escurrir.
2. Pelar el aguacate y el ajo.
3. Triturar todo junto (guisantes, aguacate, zumo de limón, ajo, menta, tahin, sal y comino).
4. Pasar por un pasapurés, si tu batidora no es muy potente y se notan las pielecitas de los guisantes.
5. Servir frío, con hortalizas crudas a bastoncitos y colines integrales o crackers de semillas