

Hummus con Aguacate

El hummus, si se toma como entrante o primer plato, cunde para 4 raciones esta receta, pero si se toma como plato único, correspondería a dos raciones. En este hummus se ha sustituido el aceite por **aguacate**, que también posee **grasas saludables** y un aporte extra de **Vitamina E**, indispensable para las membranas de nuestras células. La época de producción en España va de diciembre a mayo, se cultiva principalmente en Andalucía, sobre todo Málaga, pero también en Canarias, Murcia y Comunidad Valenciana.

INGREDIENTES:

- 400g Garbanzos cocidos (de bote)
- 1 Cucharadita tahin (pasta de sésamo)
- 1 Aguacate pequeño
- Unas ramitas de cilantro fresco o perejil
- 1ud Lima o 1/2 limón
- 1 diente pequeño ajo
- Una pizca de comino molido
- Una pizca de sal (opcional)

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

2 - 4
Raciones

TALLER
de
Dietistas y Nutrición
COCINA

ELABORACIÓN:

1. En un bol pondremos los garbanzos hervidos y lavados.
2. Agregar el tahin, zumo de lima, aguacate, cilantro picado, diente de ajo (sin el germen, sino te gusta fuerte), comino y sal (te en cuenta que, si utilizas garbanzos de bote, tienen sal y necesitarás menos cantidad).
3. Triturar hasta conseguir una pasta más o menos homogénea (si te cuesta mucho triturar, agrega un poco de agua).
4. Servir con hortalizas cortadas en bastoncitos y algunos crackers o tostaditas integrales.