



# HUMMUS

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** ¼ cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- 3 cups cooked chickpeas, (from 1 cup dry chickpeas\* or two 15-oz cans no salt added chickpeas)
- 2 large cloves garlic, roughly chopped
- 1/3 cup tahini
- ¼ cup fresh lemon juice, (about 2 lemons)
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon paprika
- 5-6 drops hot sauce (optional)



\*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

## PREPARATION

1. Place all ingredients in a food processor or blender and process until combined.
2. Add 4-6 tablespoons of water to reach desired consistency. Process until smooth, scraping down the bowl as needed.
3. Serve with freshly cut vegetables or whole wheat pita chips.

## SOURCE

The Oh She Glows Cookbook

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

10 servings per container  
Serving size 1/4 cup (88g)

Amount per serving  
**Calories 120**

% Daily Value\*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 115mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# PURÉ DE GARBANZOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ¼ taza

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 3 tazas de garbanzos cocidos, (1 taza de garbanzos secos \* o dos latas de 15 onzas sin sal)
- 2 dientes de ajos grandes, picados
- 1/3 taza de tahini
- ¼ taza de jugo de limón fresco, (unos 2 limones)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de paprika
- 5-6 gotas de salsa picante (opcional)



\* Si utiliza frijoles secos, enjuague los frijoles y remoje en agua durante la noche en el refrigerador. Drene el agua que utilizó para remojar los frijoles y agrega agua fría de nuevo. Utilice una proporción de 3, por lo que si tiene 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Hervir los frijoles y luego reducirlos a una cocción muy lenta durante 1-1 ½ horas. Sus frijoles están listos para usar de la forma que mejor le parezca. Una lata de 15 onzas de frijoles equivale a 1 ½ tazas de frijoles cocidos.

## PREPARACIÓN

- Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y procese hasta que estén combinados.
- Agregue 4-6 cucharadas de agua para alcanzar la consistencia deseada. Procesar hasta que esté suave, raspando el recipiente según sea necesario.
- Servir con verduras recién cortadas o chips de pita de trigo entero.

## FUENTE

The Oh She Glows Cookbook

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup (88g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 38mg	<b>2%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 115mg	<b>2%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés