



PEANUT BUTTER HUMMUS

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ¼ cup

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1 can (19 oz.) chickpeas, rinsed and drained
- 1 garlic clove, peeled and chopped
- 2 tablespoons smooth peanut butter
- 2 tablespoons extra virgin olive oil, plus extra for drizzling
- 2 tablespoons juice from 1 lemon
- ¼ tsp coarse salt
- ¼ tsp freshly ground black pepper
- ¼ cup of chopped peanuts (optional)
- ¼ pinch of smoked, hot paprika (optional), plus more for garnish

PREPARATION

1. Place the chickpeas, garlic, peanut butter, and lemon juice in a food processor and process until smooth. Slowly drizzle in olive oil with process or running. If necessary, add water by the tablespoon in between pulses until the desired texture is reached. Add salt, pepper, and paprika and blend, adding more to desired taste.
2. Transfer the hummus to a serving bowl and sprinkle the chopped peanuts and then the paprika on top, if desired. Drizzle with additional olive oil if desired. Serve with warm flatbread and vegetables.

SOURCE

<http://www.seriousseats.com/recipes/2012/05/peanut-buttery-hummus-no-tahini-recipe.html>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1/2 cup (70g)

Amount per serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
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 11/29
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



HUMMUS DE MANTEQUILLA DE MANI

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¼ taza

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 lata (19oz) de garbanzos, enjuagado y escurrido
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas de mantequilla de mani
- 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen, extra para rociar por encima
- 2 cucharadas de jugo de 1 limón
- ¼ cucharadita de sal gruesa
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ taza de cacahuates (opcional)
- ¼ cucharadita de paprika ahumada y más para guarnición

PREPARACIÓN

- Coloque los garbanzos, ajo, mantequilla de maní, y el jugo de limón en un procesador de comida hasta que este suave. Con el procesador prendido, lentamente rocíe el aceite de olivo. Si es necesario, agregar poco a poco una cucharada de agua, hasta que el humus llegue a la consistencia deseada. Agregar la sal, pimienta y paprika y revolver usando el procesador un poco más.
- Transfiera el humus a un contenedor y rocíe con los cacahuates y paprika ahumada, si lo desea. Puede rociar con un poco más de aceite (opcional). Servir con pan plano (flat bread) o vegetales.

FUENTE

<http://www.seriousseats.com/recipes/2012/05/peanut-buttery-hummus-no-tahini-recipe.html>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1/2 cup (70g)

Amount per serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/29

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