

Garlic Hummus

TIME: 10 MINUTES SERVINGS : 8

INGREDIENTS

- 1 15 oz. can no-salt-added chickpeas
- 1/4 cup tahini
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 1/4 cup lemon juice
- 1 clove garlic
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/2 teaspoon salt



Adapted from: Garlic Hummus (EatingWell.com)]



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

Garlic Hummus

TIME: 10 MINUTES SERVINGS : 8

INGREDIENTS

- 1 15 oz. can no-salt-added chickpeas
- 1/4 cup tahini
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 1/4 cup lemon juice
- 1 clove garlic
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/2 teaspoon salt



Adapted from: Garlic Hummus (EatingWell.com)]



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.



Garlic Hummus



PROCEDURE

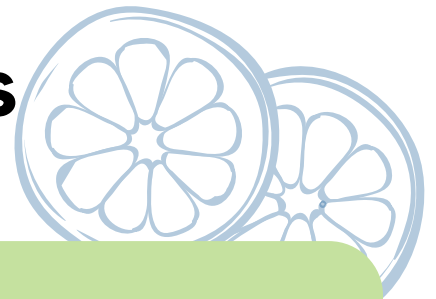
1. Drain chickpeas, reserving 4 tablespoons of the liquid
2. Transfer the chickpeas and the reserved liquid to a food processor or blender.
3. Add tahini, oil, lemon juice, garlic, cumin, chili powder, and salt.
4. Puree until very smooth, ~2-3 minutes. Serve with veggie chips, pita chips or whole grain crackers



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.



Garlic Hummus



PROCEDURE

1. Drain chickpeas, reserving 4 tablespoons of the liquid
2. Transfer the chickpeas and the reserved liquid to a food processor or blender.
3. Add tahini, oil, lemon juice, garlic, cumin, chili powder, and salt.
4. Puree until very smooth, ~2-3 minutes. Serve with veggie chips, pita chips or whole grain crackers



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.



Hummus de Ajo

TIEMPO: 10 MINUTOS PORCIONES : 8

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz. de garbanzos sin sal añadida
- 1/4 taza de tahini
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal



Adaptada de: Garlic Hummus
(EatingWell.com)]



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.

Hummus de Ajo

TIEMPO: 10 MINUTOS PORCIONES : 8

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz. de garbanzos sin sal añadida
- 1/4 taza de tahini
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal



Adaptada de: Garlic Hummus
(EatingWell.com)]



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.



◦ Hummus de Ajo

PROCEDIMIENTO

1. Escurrir los garbanzos, reservando 4 cucharadas del líquido.
2. Transfiera los garbanzos y el líquido reservado a un procesados de alimentos o licuadora.
3. Agrega tahini, aceite, jugo de limón, ajo, comino, chile en polvo y sal.
4. Haga puré hasta que este muy suave, ~2-3 minutos. Sirva con papitas de verduras, chips de pita o galletas integrales.



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.



◦ Hummus de Ajo

PROCEDIMIENTO

1. Escurrir los garbanzos, reservando 4 cucharadas del líquido.
2. Transfiera los garbanzos y el líquido reservado a un procesados de alimentos o licuadora.
3. Agrega tahini, aceite, jugo de limón, ajo, comino, chile en polvo y sal.
4. Haga puré hasta que este muy suave, ~2-3 minutos. Sirva con papitas de verduras, chips de pita o galletas integrales.



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.