

HUMMUS de GARBANZOS

Ingredientes:

- 1-2 dientes de ajo medianos, al gusto
- 400gr de garbanzos cocidos
- 60gr de agua
- 30gr de zumo de limón
- 40gr de sésamo tostado (opcional)
- 70gr de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de salsa Tahine = pasta de sésamo (opcional)
- sal al gusto

Para servir:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pellizco de pimentón dulce

Preparación:

1. Ponemos **todos los ingredientes** en un recipiente donde los podamos triturar con una batidora.
2. Sirve en un plato o cuenco, **rocía con el aceite de oliva** virgen extra y **espolvorea con pimentón**.
3. Se puede comer con pan de pita tostado o verduritas cortadas en bastones tipo zanahorias, pepino...

TOSTADAS de PAN INTEGRAL con...

- **Aguacate con limón, tomates cherry, comino y pipas**
- **Queso fresco con fresas, pasas y ralladura de cáscara de limón**
- **Tahini (pasta de sésamo) con rodajitas de plátano y pepitas de chocolate**
- **Bonito con rodajas de tomate**

Para beber... ¡¡AGUA!! Siempre podemos aromatizarla con una rodajita de limón y unas hojas de menta, o frutas de verano como el melocotón, frutos rojos...

Fuentes:

www.juanllorca.com

www.montsecomesana.com

www.alimentarelcambio.es