



## HUMUS DE CALABAZA

MERIENDA

183

🕒 15 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

### INGREDIENTES

500 g de garbanzos cocidos y escurridos

300 g de calabaza/zapallo en conserva

100 g tahina o pasta de ajonjolí (o reemplazar con 100 g adicionales de garbanzos)

2 dientes de ajo picados

1 cdita de sal

10 ml de jugo de limón

1 cdita de comino molido

½ cdita de pimentón (opcional)

Apio o guisantes al gusto (ingrediente opcional)

### PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar** todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que quede una consistencia suave y homogénea. Añadir más aceite de oliva si la consistencia es demasiado espesa.
- 2 Al servir**, si quiere que se vea como una calabaza, hacer un tallo verde con guisantes, apio, lechuga o cualquier otro vegetal verde.

- 3 Servir** con galletas y vegetales.

