Hummus "Merienda Arenosa"

Sirve: 10o40 Porciones

10 Porciones

40 Porciones

Ingredientes	10 Porciones		40 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Garbanzos, enlatados, escurridos, bien enjuagados		12.5 oz lata	4	12.5 oz latas
Yogur, bajo en grasa o sin grasa		1 tza	4	tzas
Jugo de limón		2 Cda	1/2	tza
Salsa de chile picante (opcional)		3 gotas	12	gotas
Aceite de oliva		1 1/2 Cda	6	Cda

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	76
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	123 mg
Total de Carbohidrato	10 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Mezcle los garbanzos, yogur, jugo de limón, aceite de oliva y salsa caliente en una licuadora hasta que estén suaves.
2. Sírvalo como un sándwich o haga que los niños lo usen como salsa (dip) con galletas integrales o vegetales frescos, tales como zanahorias o pedazos de pepinos.

Notas

Consejos para Servir:

Este es un buen bocadillo con vegetales o papas fritas integrales. Se puede untar en pan con pollo, pavo o vegetales. Este plato se puede contar como carne o como alternativa de carne o como fruta/vegetal.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Delaware Team Nutrition