

Recetas para Dips y Snacks

Batidora de Mano/Robot de Cocina

Hummus



Ingredientes	Costo Aprox.*
3 latas de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos (conservar liquido)	\$2.97
9 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo) (mas o menos 1/2 de una lata de 15 onzas)	\$3.40
Condimento (aceite de oliva, jugo de limón, comino)	\$0.75**
Liquido (conservado de la lata) hasta la consistencia deseada	
Total	\$7.12

de raciones: 8 **Costo por ración: \$0.89**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direcciones: Ponga los ingredientes en un bol profundo y batirlos con una batidora de mano hasta que tenga la consistencia deseada. Servir.

Información Nutricional para una ración de 1 taza:

Calorías	320
Grasa Total	14g
Grasa Saturada	2g
% de total diario	10%
Carbohidratos	40g
Proteína	11g
Fibra	9g

	% de total diario
Vitamina A	0%
Vitamina C	8%
Calcio:	12%
Hierro	21%
Buena fuente de*	vitamina B, Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc
*(10% o mas de CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

