



Hummus com verduras en botes para llevar



Categoría
Vegetariano



Tempo de preparação
Rapido



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Por tí mismo



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Al gusto: Gallo Aceite de Oliva Clásico

- 300g de garbanzos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- 1 cucharada de zumo de limón
- Pimienta, al gusto
- Pimentón, al gusto
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 300g de verduras en palos (apio, zanahorias, pepinos, pimientos...)
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

Modo de preparación

1

Coloque el diente de ajo, los garbanzos, la pasta de sésamo, el zumo de limón y la pimienta negra a gusto en un robot de cocina. Mezcle hasta que obtenga un puré.

2

Añada 3 cucharadas de Gallo Aceite de Oliva Extra Virgen y mezcle de nuevo.

3

En el caso de que esté demasiado espeso, añada agua poco a poco y sazone con sal y pimienta al gusto. Llévelo al frío hasta que lo sirva.

4

Si quiere llevarse este tentempié, coloque un poco de humus en el fondo de un bote y luego riegue con un poco más de Gallo Aceite de Oliva Extra Virgen y pimentón.

5

Coloque las verduras en palos en el humus y termine con semillas de sésamo.

Produtos utilizados



Clásico

Aceite de Oliva Virgen Extra

Veja também

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Couscous de verão com feta e limão

∅ Vegetariano ⌂ Rápido ☺ Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Tofu picante com alga nori

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide