Humus

Tiempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
974 kJ / 234 Kcal

Grasas: **13,4 g** Proteínas: **10,1 g**
Carbohidratos: **14,9 g**

INGREDIENTES

4 porciones

300 g	de garbanzos cocidos
85 g	de zumo de remolacha
1	de ajo fresco
2 cucharaditas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
0,5 cucharadita	de comino
0,5 cucharada	de sirope de arce
1 cucharada	de zumo de limón
75 g	de tahini

PREPARACIÓN

Pasos 1

Colocar los garbanzos en una trituradora junto con el zumo de remolacha, el comino, la Kikkomann Salsa de Soja, el ajo, el sirope de arce y el zumo de limón y mezclar hasta que quede suave.

Pasos 2

Luego remover bien el tahini y mezclar bien con los demás ingredientes. Refrigerar hasta que se sirva.

Pasos 3

Decorar con una cucharada de aceite de oliva y un poco de perejil picado antes de degustar.