



 LEGUMBRES

 Fácil

 20 min

 4-6

Hummus de pimientos rojos asados con obleas

Raciones y nutrición

187 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	53%	25 gr.	100 Kcal
 GRASAS	33%	7 gr.	63 Kcal
 PROTEÍNAS	14%	6 gr.	24 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla y el ajo picados en el aceite hasta que estén ligeramente dorada; agregar la pimienta de cayena, el comino y un poco de ralladura de limón, rehogarlo unos minutos y retirarlo.

Triturar los garbanzos, lavados y bien escurridos, con el pimiento asado, el tomate frito y la mezcla de la cebolla. Añadir el zumo de ½ limón y sazonarlo con un poco de sal y pimienta y triturar hasta obtener un puré suave.

Precalentar el horno a 200°C. Colocar las obleas sobre una hoja de papel y sobre una placa de horno. Pincharlas ligeramente con la punta de un cuchillo y partirlas por la mitad. Hornear las obleas, hasta que estén doradas, unos 10-12 minutos aproximadamente.

Servir el hummus en un bol, con las obleas para untar.

CONSEJO NUTRICIONAL

Si se quiere más fuerte de sabor, añadir unas gotas de tabasco. Una manera diferente de consumir legumbres que te aporta hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales y mucha fibra.

CONSEJO CULINARIO

Servirlo también con unos palitos de zanahoria, apio o pepino, cortados a lo largo.

INGREDIENTES

- 1 paquete de Obleas BUITONI pequeñas (160 g)
- 80 g (4 cucharadas) de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 180 g de pimiento rojo asado
- 200 g de garbanzos cocidos
- 200 g de cebolla picada
- ½ diente de ajo picado
- 1 pimienta de cayena (sin pepitas)
- 1 limón
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta