



## Receta

### Ingredientes

- 200 gr de garbanzos cocidos y escurridos
- 13 tomatitos secos Trevijano (12+1 para adornar)
- 100 ml de agua (preferiblemente de la que hemos utilizado para rehidratar los tomates)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada sopera de tahini (crema de sésamo)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita (tamaño café) de sal
- 1 cucharadita (tamaño café) de comino molido
- 1 cucharadita (tamaño café) de pimentón (dulce o picante) y otra más para espolvorear
- Pimienta negra al gusto

### Preparación

**1-** Cubrir los tomates con agua templada durante unos 15 minutos. Escurrimos reservando 100 ml de este agua y uno de los tomates.

**2-** Batimos todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada y si lo queremos más cremoso, añadimos un poco más de aceite o del agua en la que hemos rehidratado los tomates.

**3-** Al final espolvoreamos con pimentón y con el tomate seco reservado bien picadito.

Con esta receta de hummus no volverás a escuchar “no me gustan los garbanzos”.



20'



Tomate deshidratado

Información nutricional	100g
Valor energético	1799 kJ 431 kcal
Grasas (g)	21
de las cuales Saturadas (g)	3,0
Hidratos de carbono (g)	21
Fibra alimentaria (g)	13
Proteínas (g)	6,3
Sal (g)	1,3



Servimos sobre pan de pita, nachos, crudités de verduras o acompañando ensaladas u otros platos.