



Hummus de aguacate, calabacín y garbanzos servido con crudités



Una alimentación antiinflamatoria consiste en tomar más alimentos frescos y olvidarse de los procesados, tal es el caso de este hummus con productos ricos en antioxidantes, fibra y ácidos grasos, en especial omega 3.

Consumir los vegetales crudos, asegura un mayor aprovechamiento de vitaminas como la E presente en el aguacate y la vitamina C en el calabacín, que potencia el importante aporte de hierro de los garbanzos cocidos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 calabacines troceados
 - 8 o 9 cucharadas de tahini (preferiblemente de sésamo crudo)
 - 1-2 aguacates
 - 250 g de garbanzos
 - 2 cucharadas de levadura nutricional
 - Jugo de un limón
 - 2 dientes de ajo
 - Sal marina (al gusto)
 - Agua y aceite de oliva si hiciera falta
-

Equipo de producción:

Procesador de alimentos o licuadora.

Cuchillo.

Una porción aporta:

Calorías: 301

Grasa total: 18.72 g

Carbohidratos: 23.26 g

Proteína: 10 g

Fibra: 10.2 g

Sodio: 77.5 mg

Colesterol: 0 mg

Preparación:

- 1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora, hasta obtener con ellos una textura que quede homogénea. Si queda muy espeso, puedes añadir un poco de agua y de aceite de oliva, hasta que obtengas la textura deseada.
- 2. Sirve este hummus con sticks o bastoncitos, que puedes preparar con apio, zanahoria, pepino o pimiento rojo. También le van muy bien las endibias.

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Tahini	Vitamina B	Calcio Zinc Fósforo Hierro
Calabacines	Vitamina C Vitamina B	Vitamina C Vitamina B Calcio Fósforo Magnesio
Aguacate	Vitamina B9 Vitamina A Vitamina C Vitamina E	Calcio Magnesio Fósforo Potasio Zinc Yodo
Garbanzos	Vitamina B1 Vitamina B6 Vitamina B9	Fósforo Hierro Magnesio
Levadura nutricional	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina B6	Magnesio Zinc Manganeso Cobre Fósforo Cromo
Ajo	Vitamina B6 Vitamina C Vitamina B9 Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Sal marina	Vitamina B3 Vitamina C Vitamina E	Potasio Fósforo
Aceite de oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K	Calcio Magnesio Fósforo Zinc