



RUNNERS

Hummus de aguacate, calabacín y garbanzos

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

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 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
301 kcal	18.72 g	23.26 g	10 g	10.2 g	77.5 mg

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.

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 nutricional

Alimento	Aporte de Vitaminas por 100 g	Aporte de Minerales por 100 g
Tahini	Vitamina B	Calcio Zinc Fósforo Hierro
Calabacines	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

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.