

Fiesta Hummus

6 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **garbanzo beans**
- ½ tsp **cumin**
- ¼ tsp **salt**
- 1 dash **cayenne pepper**
- 2 **garlic clove**, minced
- ½ cup **yogurt**, plain, non-fat

Optional: lime juice, sesame oil, jalapeño, fresh cilantro

Instructions

1. Drain and mash garbanzo beans in blender, food processor or with a fork.
2. Add remaining ingredients.
3. Blend until smooth. Serve chilled on crackers or tortilla chips. Promptly refrigerate leftovers.



Nutrition Information

Serving Size: 1/4 cup

Calories: 80
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 5g
Sodium: 220mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Hummus Fiesta

6 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) **garbanzos**
- ½ cucharadita **comino**
- ¼ cucharadita **sal**
- 1 pizca **pimiento de cayena**
- 2 **dientes de ajo**, picados
- ½ taza **yogurt** sin sabor y sin grasa

Opcional: jugo de lima, aceite de sésamo, chile jalapeño, cilantro

Preparación

1. Escurre los garbanzos y páselos por la licuadora, procesador de alimentos o haga un puré con el tenedor.
2. Añada los ingredientes restantes.
3. Mezcle hasta que esté suave. Sirva sobre galletas saladas o tortillas tostadas. Refrigere lo que sobre inmediatamente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1/4 taza

Calorías: 80
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 5g
Sodio: 220mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g