



520-544-6603

Humus de cilantro y jalapeño de Sherry



Ingredientes

14 oz (400 g) de garbanzos enlatados o úsalos frescos (cocidos)

½ taza de tahini (100% pasta de ajonjolí)

1 taza de cilantro fresco picado

1-3 chiles jalapeños picados (según el picante deseado)

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

¼ taza de jugo de limón

1 cucharadita de sal marina 1 cucharadita de ajo granulado o 3 dientes de ajo - picado

1 cucharadita de comino

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y se procesan hasta que esté suave, raspando los lados de vez en cuando para que todo esté bien mesclado.

Sugerencia: Se puede hacer bastante y refrigerarlo, cubriéndolo, dura hasta 1 semana y congelado hasta por 3 meses.

Humus Mediterráneo de Sherry



Ingredientes

14 oz (400 g) de garbanzos enlatados o úsalos frescos (cocidos)

2 dientes de ajo picado

¼ de taza de jugo de limón

¼ de taza de agua

½ taza de pasta de ajonjolí (tahini)

1 cucharadita de sal marina

Coloque los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y se procesan hasta que esté suave, raspando los lados de vez en cuando para que todo esté bien mesclado.

Variaciones: Si te gusta un humus más picante, agrega un chile rojo (picado) o una pizca de pimienta de cayena, o probar un poco de comino, para una variación más exótica.