

HUMMUS DE PIMIENTO



RACIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS

BENEFICIOS

Los pimientos tienen bajo contenido calórico, alto contenido en agua y potasio y en folatos, antioxidantes y fibra que aporta sensación de saciedad.

Con propiedades diuréticas es ideal para aquellas personas que tengan retención de líquidos.

Por su intenso sabor nos permiten añadir menos sal al cocinar, ideal para personas que sufren de hipertensión.

Por su alto contenido en folatos es un alimento muy adecuado para las mujeres embarazadas, garantizando el correcto desarrollo del tubo neural del feto, en las primeras semanas de gestación.

Ideal consumirlos crudos y en ensaladas para máxima concentración de folatos.

Con propiedades antioxidantes, están directamente relacionados con la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Rico en fibra con la consecuente ayuda a la función intestinal, ya que la fibra previene o mejora el estreñimiento reduce el colesterol en sangre y al mejora el control de la glucemia.



INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Zumo de un limón
- 2 cucharadas de tahín tostado
- 1/2 cucharada de comino en polvo
- Pimentón picante
- 2 cucharadas de AOVE



INDICACIONES

- Precalienta el horno a 180º y asa el pimiento durante 30 minutos.
- Déjalo enfriar (fundamental), pélalo y quítale las semillas.
- Machaca el pimiento junto con los garbanzos, el ajo, el zumo, el tahín y el comino.
- Añade el pimentón y el AOVE dejando que queden por encima del hummus.



COMO COMER

Se puede tomar con bastoncitos de zanahoria, de pepino, endibias....