



Hummus de Frijol Blanco

INGREDIENTES

4 dientes de ajo asado
2 tzs. de frijoles blancos cocidos
1/4 tz. de tahini
1 1/2 limones
1 cdita. de hojuelas de chile
Pimienta negra molida
Agua
1 pizca de sal marina (opcional)

ELABORACION

1 Primero, asa el ajo si vas a usar ajo asado. Escurre los frijoles blancos cocidos. Exprime el jugo de los limones.

2 Agrega el ajo asado (o el ajo crudo) a un procesador de alimentos y tritura hasta que quede finamente picado.

Añade los frijoles blancos, el tahini, el jugo de limón, las hojuelas de chile, la pimienta negra recién molida, un poco de agua y la sal marina si decides usarla.

Licúa o procesa hasta obtener una mezcla suave y espesa.

Sirve como untable para wraps o sándwiches.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Puedes sustituir el ajo asado por 2 dientes de ajo crudo si es necesario.