

Hummus Verde

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca
- 1 aguacate, pelado
- 2 dientes de ajo o (½ cucharadita de ajo en polvo)
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de jugo de limón
- 1 lata de frijoles blancos, drenados y enjuagados

Direcciones:

1. Licuar espinaca hasta que quede suave.
2. Agregar aguacate, ajo, sal, y jugo de limón. Licuar hasta que quede mezclado y suave.
3. Agregar frijoles y licuar hasta que quede mezclado y suave.
4. Servir frío. Sirve 4.

Green Hummus

Ingredients:

- 1 cup spinach
- 1 ripe avocado
- 2 clove garlic (or ½ teaspoon garlic powder)
- ½ teaspoon salt
- 1 ½ tablespoon lemon juice
- 1 can (15 ounce) great northern beans, rinsed/drained

Directions:

1. In food processor (or blender) pulse spinach until almost pureed.
2. Add avocado, garlic, salt, and lemon juice. Pulse until combined and pureed.
3. Add rinsed/drained beans and pulse until everything is well blended and pureed.
4. Serve cold. Serves 4.

Use as a dip with favorite vegetables, crackers, or chips.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT