

Sweet Potato Hummus

Ingredients:

- 2 cans chickpeas (garbanzo beans), drained/rinsed, reserve liquid
- 1 medium sweet potato, cooked
- 1 lemon, juiced
- 1/3 cup water
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon cayenne pepper (optional)

Directions:

1. Put chickpeas in food process with 1/4 cup of the reserved liquid and puree for 1 minute.
2. Place sweet potato (insides only) in food processor, pulse several times.
3. Add spices and lemon juice to food processor. While food processor is running, slowly add water until mixture is desired consistency.

Humus de batata

Ingredientes:

- 2 latas de garbanzos (frijoles), escurridos/enjuagados, reserve el líquido
- 1 batata mediana cocida
- Jugo de 1 limón
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Preparación:

1. Coloque los garbanzos en la procesadora de alimentos con 1/4 taza del líquido reservado y procese todo durante 1 minuto (haga un puré).
2. Coloque la batata (solo el interior) en la procesadora de alimentos y procese varias veces.
3. Añada las especias y el jugo de limón a la procesadora. Mientras la procesadora está funcionando, añada el agua lentamente hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada.