

Hummus de remolacha

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos escurridos/enjuagados
- 1 taza de remolacha en rodajas escurridas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite

Instrucciones:

1. En el procesador de alimentos (o en la licuadora), añade los garbanzos, la sal, el comino, el ajo y las remolachas. Mezcle o pulse para mezclar.
2. Añada el jugo de limón y el aceite. Mezcle hasta lograr una consistencia suave. (Si es necesario, añada una cucharada de agua para ayudar a diluir la mezcla).
3. ¡Sirva frío con las verduras de su elección! 4 a 6 porciones.

Beet Hummus

Ingredients:

- 1 can chickpeas, drained/rinsed
- 1 cup canned sliced beets, drained
- 1 clove garlic, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{3}{4}$ teaspoon ground cumin
- 2 tablespoons oil

Directions:

1. In food processor (or blender) add chickpeas, salt, cumin, garlic, and beets. Blend or pulse to combine.
2. Add lemon juice and oil. Blend until smooth. (If needed, add a tablespoon of water to help thin out mixture).
3. Serve cold with veggie of choice! Serves 4-6.