

# Hummus Fiesta

Rinde 6 porciones

## Ingredientes

1 lata	garbanzos en lata
1/2 cucharadita	comino
1/4 cucharadita	sal
1 pizca	pimienta de cayena
1/2 taza	yogurt sin sabor y sin grasa
1 cucharada	jugo de lima fresco
1 cucharada	aceite de sésamo
1	chiles jalapeños (picados en trozos pequeños)
2 cucharadas	cilantro picado

## Instrucciones

1. Escorra los garbanzos y páselos por la licuadora, la procesadora de alimentos o haga un puré con el tenedor. Añada los ingredientes restantes.
2. Mezcle hasta que estén suaves. Deje enfriar una hora o durante la noche.
3. Sirva sobre galletas saladas o trocitos de tortilla.
4. Refrigere lo que sobre inmediatamente.

## Precio

Por receta: \$1.70

Por servido: \$0.28

## Fuente

Oregon State University Cooperative Extension Service, [Healthy Recipes](#)

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 taza (101g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b>	100
<b>Calorías de Grasa</b>	35
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	4g <b>6%</b>
Grasa Saturada	0g <b>0%</b>
Grasa Trans	0g
<b>Colesterol</b>	0mg <b>0%</b>
<b>Sodio</b>	310mg <b>13%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	12g <b>4%</b>
Fibra Dietética	3g <b>12%</b>
Azúcares	2g
<b>Proteínas</b>	5g
Vitamina A	2%
Vitamina C	10%
Calcio	6%
Hierro	6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4