



Salsa Hummus de Especies de Manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.13

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- 2 tazones grandes
- Licuadora
- Cuchara
- Cucharas para medir

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 manzana pequeña, cortada
- 3 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de crema de cacahuete cremosa
- 1 a 2 cucharadas de agua
- ¼ de cucharadita de especias de pay de manzana
- ⅛ de cucharadita de chile en polvo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Combine el garbanzo, la manzana, el jugo de lima, la crema de cacahuete, el agua, la especia de pay de manzana y el chile en polvo en un tazón grande.
3. Con una cuchara ponga la mitad de la mezcla en la licuadora.
4. Cubra la licuadora y licúe la mezcla hasta que quede blanda.
5. Saque la mezcla de la licuadora y póngala en un Segundo tazón.
6. Repita los pasos del 3 al 5 con el resto de la mezcla de frijoles.
7. Revuélvalo para mezclar todos los ingredientes.
8. Cubra la salsa y póngala en el refrigerador por hasta 3 días.
9. Antes de servirla, espolvoréela con el chile en polvo. Sírvala con manzanas, zanahorias o galletas de trigo integral.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 2 cucharadas	
Porciones en el paquete 12	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasa 15
%Valor Diario^a	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 120mg	5%
Total de carbohidratos 11g	4%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 4%



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating