



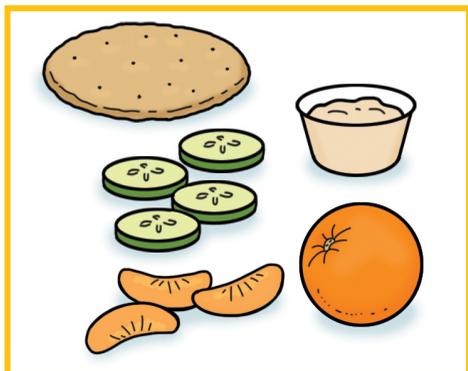
Crema de garbanzos para untar (hummus) y pan pita

Kit para Preparar Recetas de Héroe de Alimentos



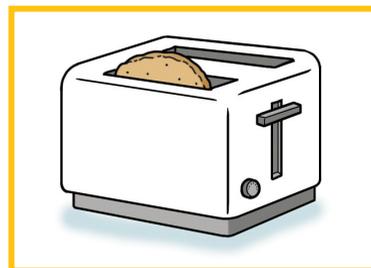
¡Hágalo en casa!

Con los ingredientes en la bolsa de comida escolar, puede hacer **Crema de garbanzos** (hummus). Siga los pasos a continuación. O también puede comer los ingredientes solos. Para encontrar recetas para hacer crema de garbanzos en casa, consejos de cocina, información nutricional y un video, visite [foodhero.org/es/recipes/crema-de-garbanzos-para-untar-hummus-con-tahini](https://www.foodhero.org/es/recipes/crema-de-garbanzos-para-untar-hummus-con-tahini)



Ingredientes

- 1 **pan pita** integral
- 2 cucharadas de **crema de garbanzos para untar**
- 1 **mandarina**



- 1 Tueste el pan pita hasta que esté ligeramente dorado, si desea.



- 2 Unte la crema de garbanzos en el pan pita, y cúbralo con las rodajas de pepino. O utilice el hummus como dip.



- 3 Pele la mandarina y sepárela en gajos.



- 4 ¡Disfrute su desayuno de **Crema de garbanzos para untar y pan pita!** Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.