

Hummus (con tahini)

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción



1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Garbanzos	1 libra + 4 onzas	3 ½ tazas	2 libras 8 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas
Jugo de limón amarillo		¼ de taza		½ de taza
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Agua		¼ de taza		½ de taza
Tahini (pasta de semilla de ajonjolí)	1 onza	2 cucharadas	2 onzas	¼ de taza
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita



Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos grande, trabajando en lotes de ¼ o ½ a la vez de ser necesario. Licúe hasta conseguir la consistencia deseada (más tiempo para un dip suave, menos tiempo para un dip espeso)

2. Si el hummus parece estar demasiado espeso, añada 2 a 4 cucharadas de agua.

CCP: Mantenga para servicio frío a 41°F o menos.

Sirva porciones de ¼ de taza.

Porción	Rinde	Volumen
¼ de taza	12 porciones: aprox 2 libras 24 porciones: aprox 4 libras	12 porciones: aprox 3 tazas 24 porciones: aprox 6 tazas

Nutrientes por Porción			
Calorías	72	Sodio	279 mg
Grasa Total	3 g	Carbohidratos	9 g
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	3 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	2.6 g
		Vitamina A	10 IU
		Vitamina C	3 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	35 mg

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.