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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Garbanzos	5 libras	3 cuartos de galón + 2 tazas	10 libras	1 galón + 3 cuartos de galón
Jugo de limón amarillo		1 taza		2 tazas
Aceite vegetal		¼ de taza		½ taza
Agua		1 taza		2 tazas
Tahini (pasta de semilla de ajonjolí)	4 onzas	½ taza	8 onzas	1 taza
Ajo en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 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	48 porciones: aprox 8 libras 96 porciones: aprox 16 libras	48 porciones: aprox 3 cuartos de galón 96 porciones: aprox 1 galón y 2 cuartos de galón

Nutrientes por Porción

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