



LA RECETA DE HOY



Hummus de garbanzo

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 6-8 cdas. de agua o líquido de cocer de los garbanzos
- 1 ajo pequeño pelado
- 5-6 cdas. de zumo de limón
- 1/2 cdta. de comino
- 1/2 cdta. de sal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Aceite de oliva (para decorar)
- Sésamo tostado
- Perejil fresco picado
- Pimentón

Preparación

Con un procesador de alimentos o vaso de batidora triturar todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa. Echar el aceite y triturar un poco más. Si se quiere que quede más ligero se tiene que añadir un poco más de agua. Probar y ajustar el punto de sal y especias al gusto. Servir en un bowl y decorar con un chorrito de aceite de oliva, sésamo tostado. También se le puede dar un toque de color con pimentón dulce por encima.

EL TIEMPO

Santiago| Hoy

07:00/ 11°

12:00/ 21°

16:00/ 19°

20:00/ 15°



Parcial

Mañana

Min/8°| Max/16°



Nublado

Índice Radiación

Índice 2

Riesgo Bajo

EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros (emergencias)	133
PDI	134
Fonodrogas	135
Socorro Andino	136
Información Policial	139
Fonoacción Semac	143
Fono Niños	147
Conaf	130
Violencia de género	144
Delitos Sexuales	225657425
Alcohólicos Anónimos	227771010

LECTOR CHEP: Envíanos tu receta favorita a redaccion@hoyxhoy.cl, acompañada por una foto de la elaboración respectiva.