

ZANY ZUCCHINI HUMMUS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 8 SERVINGS):

96 calories; 16 grams carbohydrate; 2.5 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.43

INGREDIENTS

- 2 medium zucchini, peeled and thinly sliced
 - 1 Tbsp olive oil, divided
 - 1 can (15 oz) chickpeas, no salt added, drained and rinsed (reserve 2 Tbsp liquid)
 - 1 garlic clove
 - 2 Tbsp lemon juice
 - 1/2 tsp salt
 - 1/4 tsp cumin
 - 1/8 tsp black pepper
-

DIRECTIONS

In a pan sauté zucchini in 1/2 Tbsp olive oil over medium high heat for about 15 minutes, or until zucchini is translucent. Allow to cool and add zucchini, chickpeas, and garlic to food processor or blender. Pulse until well chopped. Add in remaining olive oil, reserved chickpea liquid, lemon juice, salt, cumin, and pepper and process until smooth.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

HUMMUS DE CALABACÍN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

96 calorías; 16 gramos carbohidratos; 2.5 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.43

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos, pelados y cortados en rodajas finas
 - 1 cucharada de aceite de oliva, dividida
 - 1 lata (15 onzas) de garbanzos, sin sal, escurri dos y enjuagados (reserve 2cucharadas de líquido)
 - 1 diente de ajo
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de comino
 - ⅛ cucharadita de pimienta negra
-

PREPARACIÓN

En una cacerola saltee los calabacines en ½ cucharada de aceite de oliva, a fuego medio-alto, durante unos 15 minutos, o hasta que el calabacín esté translúcido. Deje enfriar y añada al procesador de alimentos o la licuadora el calabacín, los garbanzos y el ajo. Pulse hasta que queden bien triturados. Añada el resto del aceite de oliva, el líquido de garbanzos reservado, jugo de limón, la sal, el comino y la pimienta y una hasta que quede cremoso.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites