

# HUMMUS

## INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos

1 limón exprimido

1 ajo

1 yogur griego o natural

1 cucharada de crema de sésamo o tahina

sal y pimienta

perejil

## PREPARACIÓN:

Pones todos los ingredientes en el vaso y lo trituras hasta que quede una masa.

Velocidad 3 o 4.

Una vez triturado lo dejas enfriar en la nevera unas cuantas horas y cuando se sirve se pone un poco de perejil seco por encima

Notas:

La tahina o crema de sésamo se puede comprar en las tiendas naturistas.

Esta receta es del Líbano y se puede acompañar de dips tales como zanahoria, calabacín, pepino cortados.