



Hummus

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 3 tablespoons

Cost: \$1.36 per recipe, \$0.17 per serving

Ingredients

- 1 (15 ounce) can garbanzo beans (chickpeas), liquid reserved
- 3 sprigs fresh parsley, cilantro, chives, dill, or other fresh herb
- 1 clove garlic
- ¼ teaspoon salt
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon lemon juice

Directions

- 1) Drain garbanzo beans and save the liquid from the can.
- 2) Rinse herbs in cool water and dry with a paper towel.
- 3) In a food processor or blender, combine beans, herbs, garlic, salt, oil, and lemon juice. Blend on low speed, until smooth, adding about 1-2 tablespoons of the bean liquid if needed.
- 4) Serve with pita bread, carrot sticks, or other cut-up vegetables, or spread hummus on a tortilla and roll it up with cheese and fresh veggies.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 3 tablespoons

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 140mg 6%

Total Carbohydrate 7g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 20mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 82mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

What is hummus?

Hummus is a Middle Eastern spread or dip made from mashed chickpeas (garbanzo beans). You can find it in the deli section of the grocery store, but it costs less to make it yourself!



Money-Saving Tip:

Chickpeas are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Puré de Garbanzos (Hummus)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 3 cucharadas

Costo: \$1.36 por receta, \$0.17 por porción

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) garbanzos (chickpeas), líquido reservado
- 3 ramitas perejil, cilantro, cebollino u otra hierba fresca
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita sal
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada zumo de limón

Preparación

- 1) Cuele los garbanzos y retenga el líquido de la lata.
- 2) Lave las hierbas en agua fría y seque con una toalla de papel.
- 3) En un procesador de alimentos o una licuadora combine los garbanzos, las hierbas, el ajo, la sal, el aceite y jugo de limón. Mezcle a baja velocidad, hasta una consistencia suave, agregando 1-2 cucharadas del líquido de los garbanzos si es necesario.
- 4) Sirva con pan de pita, palitos de zanahoria u otras verduras cortadas o esparza el hummus sobre una tortilla y enróllela con queso y verduras frescas.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 3 tablespoons

Amount per serving
Calories 60
% Daily Value*

| | |
|--------------------------|----|
| Total Fat 2.5g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 140mg | 6% |
| Total Carbohydrate 7g | 3% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 1g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 20mg | 2% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 82mg | 2% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Qué es el hummus?

Hummus es un puré o dip del Medio Este hecho de garbanzos machacados. Lo puede encontrar en la sección de carnes frías del mercado, ¡pero cuesta menos si usted mismo lo prepara!



Consejo para ahorrar dinero:

Los garbanzos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Homus

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 3 colheres de sopa

Custo: \$1.36 por receita, \$0.17 por porção

Ingredientes

- 1 lata (15 onças) de grão-de-bico, reserve o líquido
- 3 raminhos de salsa, coentro, cebolinha, endro ou outra erva fresca
- 1 dente de alho
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de Preparo

- 1) Escorra o grão-de-bico e reserve o líquido da lata.
- 2) Lave as ervas em água fria e seque com uma toalha de papel.
- 3) Em um processador de alimentos ou liquidificador, bata o grão-de-bico, as ervas, o alho, o sal, o azeite e o suco de limão. Bata em velocidade baixa, até ficar homogêneo, adicionando cerca de 1-2 colheres de sopa do líquido reservado, se necessário.
- 4) Sirva com pão sírio, cenoura ou outros vegetais cortados, ou espalhe o homus em uma tortilha e enrole com queijo e vegetais frescos.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 3 tablespoons

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 140mg 6%

Total Carbohydrate 7g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 20mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 82mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

O que é homus?

Homus é uma pasta ou molho do Oriente Médio feito de grão-de-bico triturado. Você pode encontrá-lo na seção de frios do supermercado, mas custa menos para fazer em casa!



Dica para economizar dinheiro:

O grão-de-bico é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.