

## RECETA: HUMUS DE CALABAZA

### Humus de calabaza

#### Ingredientes

- 1 pepino
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas, drenados
- 1 lata de calabaza de 15 onzas
- 2 cucharadas de tahini
- 2 dientes de ajo pelados
- 1½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de paprika
- 2 tazas de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- Palitos de verdura o galletas de harina integral

#### Instrucciones

1. Corte el pepino por la mitad, rebánelo a lo largo y pélelo para formar bandas.
2. Mezcle todos los ingredientes, excepto el pepino, en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta que la mezcla esté suave.
3. Agregue más aceite de oliva si la mezcla está espesa.
4. Coloque el humus en un plato o en un recipiente plano y utilice la parte de atrás de una cuchara para darle la forma de una calabaza.
5. Agregue el pepino para hacer el tallo de la calabaza.
6. Sirva con los palitos de vegetales o con galletas de harina integral.

**Rinde 8 porciones.**



**VER RECETA AQUÍ**

Ref. El rincón de la cocina: recetas para meriendas saludables: recopiladas de Repaso sobre la Salud Oral, 3ra edición (<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud-oral/cooks-corner-recipes-healthy-snacks/humus-de-calabaza>)