

**SPENDSMART
EATSMART**

PURÉ DE GARBANZOS PARA DESPUÉS DE LA ESCUELA

Porciones: 8 | Tamaño de porción: 2 cucharadas | Costo por porción: \$.27

INGREDIENTES

- 1 lata (de 15 onzas) de garbanzos reducidos en sodio
- 2 dientes de ajo medianos picados o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de yogur natural descremado

INSTRUCCIONES

1. Mezcle los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, el comino, el aceite y la pimienta con la licuadora o procesadora, a baja velocidad, hasta que los garbanzos se hagan puré.
2. Agregue el yogur y revuelva con una cuchara.
3. Lleve la preparación al refrigerador y déjela reposar por unas horas o toda la noche para que se armonicen los sabores.
4. Sírvala con pedazos de pan de pita, galletas o trozos de vegetales frescos.

CONSEJOS DE COCINA

- El puré de garbanzos contiene un montón de proteínas y fibras. Es un refrigerio ideal para que sus hijos mojen pedazos de pan de pita, galletas o trozos de vegetales frescos.
- Antes de pasar los ingredientes por la licuadora, aplaste los frijoles con un tenedor, pique el ajo muy fino y revuelva bien todos los ingredientes.
- Agregue 1/3 taza de pimienta rojo picado.
- Guarde el puré de garbanzos en un recipiente hermético en el refrigerador y utilícelo dentro de los 2 y 3 días.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 cucharadas

Cantidad por Ración

Calorías 70 Calorías de Grasa 25

% Valores Diarios*

Grasa Total 2.5g 4%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 105 mg 4%

Carbohidrato Total 10g 3%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 1g

Proteínas 3g

Vitamina A 2% Calcio 4%

Vitamina C 2% Hierro 4%

Adicional/más recetas a www.extension.iastate.edu/foodsavings

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.