

Recetas para grandes comedores



Hummus con palitos de vegetales

A partir de 3 años



20 min



Fácil



Nevera

Ingredientes 4-5 raciones:

- 200 g de garbanzos cocidos (pueden ser en conserva, bien limpios)
- ½ ajo
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de postre de Tahine (o pasta de sésamo)
- 4 cacitos de **Blenuten Neutro**
- 2-3 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Agua y pimentón dulce (opcional)
- Palitos de pan y hortalizas variadas (pepino, zanahoria, pimiento...) para acompañar

Preparación

1. Con la ayuda de un robot de cocina o batidora, triturad y mezclad todos los ingredientes hasta lograr una crema fina y uniforme.
2. Si queda muy espesa podéis añadir un poco de agua hasta lograr la textura deseada.
3. Servidlo en cuencos individuales con un chorrillo de aceite de oliva y un poco de pimentón dulce, ¡mmm!
4. Para acompañar la receta, limpiad muy bien las hortalizas y cortadlas en forma de palitos o en rodajas finas con la ayuda de una mandolina. ¡Os encantará!

Truco culinario

El humus es una preparación muy divertida para los niños, ya que es una manera diferente de tomar legumbres que suelen tomarse en potaje u enteras. Con esta preparación podéis además untar el pan de la merienda e incluso del desayuno, añadiendo nutrientes de calidad ¡para un crecimiento saludable!

Ideal para niños

Las legumbres son un ingrediente esencial en la dieta de los más pequeños. Son ricas en hidratos de carbono de lenta asimilación, ¡de los que nos dan energía de larga duración! Asimismo, aportan considerable cantidad de proteínas de tipo vegetal, destacando su contenido en fibra, nutriente que favorece la salud intestinal.

