

## Hummus de remolacha y chips de chía



El hummus es una crema de garbanzos especiada con comino, ajo y tahíni (crema de sésamo) y aderezada con limón y aceite. Se toma con tiras de verduras crudas o chips crujientes. Es un entrante muy saludable y nutritivo, apto para dietas veganas.

El hummus posee carbohidratos complejos, proteínas vegetales, minerales y vitamina B, además de las grasas saludables de las semillas de sésamo.

Esta variedad de hummus sustituye parte de los garbanzos por remolacha, aportando colorido y enriqueciendo el plato con hierro y vitamina C.

### ¿Qué necesito?

- 200 g de garbanzos cocidos
- 200 g de remolacha cocida.
- 50 g de tahini
- 30 g de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva virgen extra (o de girasol)
- Media cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal

*Para acompañar:* zanahoria, apio, pimiento, apio....

*Para el tahini.* 125 g de sésamo, 30 g de aceite de girasol, 1 pellizco de sal.

*Para los chips de chía.* 25 g de semillas de chía, 50 g de quinoa en grano, 1 cucharada de semillas de sésamo,

40-50 cc de agua, ¼ cucharadita de sal.

## ¿Cómo lo preparo?

Preparar el tahíni. Tostar el sésamo en una sartén, sin aceite, unos minutos y dejar templar. En una buena procesadora tritarlo con el aceite y la sal hasta obtener una pasta.

Triturar todos los ingredientes del humus hasta conseguir una pasta fina.

Chips de chíá. Precalentar el horno a 200º. En una procesadora pulverizar las semillas de chíá con los granos de quinoa. Mezclar con el agua, las semillas de sésamo y la sal. Mezclar bien. Formar bolitas pequeñas (como una cereza). Ponerlas entre 2 láminas de film transparente y pasar el rodillo para dejarlas a 1-2 mm de grosor. Si se desean hacer círculos más iguales cortarlos con un cortapastas. Colocarlas sobre papel de hornear en la bandeja y hornear durante 5 minutos.

- Niños a partir de 12 meses.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

---