

Hummus de garbanzos y pimientos



El hummus es una crema de [garbanzos](#) a la que se le pueden realizar variaciones para cambiar el sabor y el color, hacerlo más atractivo para los niños y más nutritivo.

Los garbanzos son altamente nutritivos y saludables, son una gran fuente de [proteína vegetal](#) y de [hidratos de carbono de absorción lenta](#). Contiene fibra, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, vitaminas del grupo B, ácido fólico, [vitamina](#) E y vitamina C. Los pimientos además son alimentos muy ricos en [vitamina](#) C, que favorece la absorción del hierro de las legumbres, y ricos en vitamina A (carotenos).

Te dejamos este plato muy sencillo de preparar, sano y económico, con el que los niños pueden comenzar a conocer el sabor de las legumbres. Pueden probarlo desde que comienzan con la alimentación complementaria a los 6 meses.

Es un aperitivo sano y vistoso para estas navidades.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

Hummus de garbanzos:

- 100g de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de tahini o sésamo tostado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón
- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- Un chorrito de vinagre o el zumo de ½ limón
- Sal

Hummus de pimientos:

- 100g de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de moca de comino en polvo
- 1 cucharadita de moca de tahini o semillas de sésamo
- ½ cucharadita de moca de ajo en polvo o medio ajo sin el centro.
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- Un chorrito de vinagre o el zumo de ½ limón
- 80-100 g, aproximadamente, de pimientos asados
- Sal

¿Cómo lo preparo?

Triturar todos los ingredientes con la batidora hasta que quede una masa uniforme. Si te queda muy espeso puedes añadir agua.

El tahini lo puedes preparar triturando sésamo tostado con aceite de girasol u oliva y sal.

Los pimientos los puedes asar en el horno, microondas o en una freidora de aire. Importante tapar y esperar a que se enfríen para pelarlos más fácilmente.

Acompañar al gusto; crudités de verduras (palitos de zanahoria, pepino, calabacín, etc.), picos o tostadas de pan con o sin gluten, pan de pita, etc., adecuando el acompañamiento a la edad del niño y sus intolerancias.

A partir de 6 meses.

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Hummus de remolacha y chips de chía

Faláfel

Del Magreb al cielo (falafel)

Crema de guisantes
