



HUMMUS

gluten free + vegan



WE DON'T WASTE

Ingredients

Portions: 10

1 box chickpeas

1 tbsp lemon juice

2-3 tbsp chickpea liquid

1-2 garlic cloves, minced

2 tbsp olive oil

1/2 tsp salt + cumin

View the Recipe Online



Directions

- 1 Remove the liquid from the chickpeas, placing it into a bowl and portioning out 2-3 tbsp of it.
- 2 Add all ingredients to a blender or food processor, including 2 tbsp of the chickpea liquid, and blend until creamy and smooth. Add an additional tbsp of the chickpea liquid if needed.
- 3 Serve and enjoy with your favorite crackers, tortillas, and/or vegetables!



HUMMUS

sin gluten + vegano



WE DON'T WASTE

Ingredientes

Porciones: 10

1 caja garbanzos

1 cs jugo de limón

2-3 cs garbanzo líquido

1-2 dientes de ajo picados

2 cs aceite de oliva

1/2 cda sal y comino molido

Ver la receta en línea



Instrucciones

1 Retire el líquido de los garbanzos, colóquelo en un bol y reparta 2-3 cucharadas.

Agregue todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos, incluyendo 2 cucharadas del líquido de garbanzos, y mezcle hasta que quede cremoso y suave. Agregue una cucharada adicional del líquido de garbanzos si se necesita.

3 ¡Sirve y disfruta con tus galletas, tortillas y/o verduras favoritas!