

Hummus de calabaza

Pruebe este sabroso hummus, una salsa de inspiración otoñal que es buena para las encías. Lleno de vitaminas A y C que favorecen las encías, este hummus también tiene garbanzos, que agregan fibra. Sírvalo con rebanadas de vegetales crujientes para un refrescante refrigerio.

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de puré de calabaza en lata
- ✓ 2 1/2 cucharadas de jugo de limón
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de tahini
- ✓ 1 cucharadita de comino molido
- ✓ 1/2 cucharadita de pimentón
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 15 onzas de garbanzos

Instrucciones:

1. Vierta todos los ingredientes en una licuadora o procesadora y procese hasta lograr una mezcla homogénea. Opcionalmente, puede decorar el plato con una ramita de romero.



Pumpkin hummus

Try this tasty hummus for a fall-inspired dip that's good for your gums. Packed with gum-boosting vitamins A and C, this hummus also features garbanzo beans for added fiber. Serve with crisp veggie slices for a refreshing snack.

Ingredients:

- ✓ 1 cup canned pumpkin puree
- ✓ 2 1/2 tablespoons lemon juice
- ✓ 1 tablespoon olive oil
- ✓ 2 tablespoons tahini
- ✓ 1 teaspoon ground cumin
- ✓ 1/2 teaspoon paprika
- ✓ 1 teaspoon salt
- ✓ 2 garlic cloves
- ✓ 15 ounces garbanzo beans

Instructions:

1. Put all ingredients in a blender or food processor and blend until smooth. Optionally, garnish with a sprig of rosemary.

