

Hummus de Arvejas Orgánicas

Tiempo de preparación: 15 Min



Ingredientes

Aceite de oliva extra virgen Taeq: c/n

Hierbabuena orgánica Taeq: 1/2 Taza

Pasta de sésamo: 1 cda

Mazorquitas baby:

Perejil orgánico Taeq: 2 cdas.

Zumo de 1 limón:

Apio orgánico Taeq: c/n

Sal y Pimienta: A gusto

Latas de arvejas Taeq: 2 Unidades

Minitostadas multicereal Taeq:

Zanahorias baby Taeq orgánicas:

Preparación de la Receta

- Retirar el líquido de las arvejas.
 - Procésarlas y pásarlas por un colador para que queden como un puré suave.
 - Agregar el *jugo de limón*, aceite de oliva, la pasta de *sésamo*, sal y pimienta al gusto
 - En este punto la mezcla tiene que tener una consistencia suave y cremosa.
 - Agregar la *hierbabuena*, el *perejil* y licúarlo.
 - Servir con minitostadas multicereal Taeq, Zanahorias baby Taeq, bastones de *apio* orgánico Taeq y mazorquitas baby.
-
- Las mini tostadas multicereal Taeq te aportan fibra proveniente del trigo, linaza y *avena*
 - Disfrútalas en diferentes preparaciones.
 - En los productos enlatados prefiere aquellos que declaren tener menor contenido de sodio, las arverjas enlatadas marca Taeq son bajas en sodio y libres de conservantes.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hummus-de-arvejas-organicas>