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