

## Hummus (adapted from <https://cookieandkate.com/best-hummus-recipe/>)

Hummus is a tasty and nutritious snack, which can be served with slices of raw vegetables or used in a sandwich. Use the recipe below as is or experiment by adding more garlic, lemon, roasted red peppers, roasted beets, fresh spinach, or something else of your choice. Makes just under 2 cups.

### Ingredients:

2 (15-oz) cans chickpeas, drained  
1/2 teaspoon baking soda  
2 garlic cloves (raw or roasted), roughly chopped  
1/2 cup tahini  
1/4 cup lemon juice (from ~1-2 lemons)  
1/2 teaspoon sea salt  
1/2 teaspoon ground cumin  
2-4 tablespoons ice water, more as needed  
1-2 tablespoon olive oil, to drizzle on top  
Assorted fresh, raw vegetables



### Directions:

Cook the chickpeas with the baking soda for 15-20 minutes. Meanwhile, add the garlic, lemon juice and tahini to the blender/food processor and process until minced. Drain the chickpeas and rinse to remove the skins. Add the remaining ingredients to the food processor and blend until smooth. Add ice water by the tablespoon to thin the hummus. Taste for seasoning and add more salt and pepper as desired. Transfer to a bowl and drizzle olive oil on top. Serve with sliced raw vegetables and enjoy.



## Hummus

Hummus es un bocado sabroso y nutritivo, que puede ser servido con rodajas de verduras crudas o utilizado en un sandwich. Divertirse con su hijo y hacer caras o formas. Utilice la receta a continuación al igual que o probar añadiendo mas ajo, remolacha asada, espinacas fresas, o alguna otra cosa de tu elección. Hace poco menos de 2 tazas.

### Ingredientes:

2 (15-oz) latas de garbanzos, escurridos  
4 dientes de ajo (crudo o tostado)  
4 cucharadas de aceite de oliva,  
y más de llovizna en la parte superior  
4 cucharadas de jugo de limón  
Sal  
Frescas verduras crudas

### Direcciones:

Añadir el ajo a la licuadora y procese hasta picada. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar hasta que quede suave. Gusto para sazonar y añadir más sal y pimienta si lo deseas. Pasar a un tazón de aceite de oliva y la llovizna en la parte superior. Servir con verduras crudas en rodajas y disfrutar.



Special thanks to our sponsor

