



Allergen Free Hummus



Ingredients

- 1 #10 can chickpeas
- 1 ½ cups lemon juice
- 1 ½ teaspoons garlic powder
- ¼ cup sunflower butter
- 2 teaspoons cumin
- ½ cup oil
- 2 teaspoons salt
- 1 cup of liquid from chickpea can

Instructions

1. Drain and rinse chickpeas. Reserve liquid.
2. Add liquid ingredients to blender (lemon juice, oil, 1 cup chickpeas juice).
3. Add chickpeas and sunbutter.
4. Add dry ingredients (garlic powder, cumin, salt).
5. Puree ingredients until smooth texture. You may need to add more liquid.

Yields 26 - 2 ounces portions





Hummus sin alérgenos



Ingredientes

- 1 lata de garbanzos #10
- 1 ½ tazas de jugo de limón
- 1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ taza de mantequilla de girasol
- 2 cucharaditas de comino
- ½ taza de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de líquido de lata de garbanzos

Instrucciones

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Reserva el líquido.
2. Añade los ingredientes líquidos a la licuadora (jugo de limón, aceite, 1 taza de jugo de garbanzos).
3. Añade los garbanzos y la mantequilla de girasol.
4. Agregue los ingredientes secos (ajo en polvo, comino, sal)
5. Tritura los ingredientes hasta obtener una textura suave. Es posible que necesites añadir más líquido.

Rinde 26 porciones de 2 onzas

