

DIP DE GARBANZOS

1 porción
Costo: \$15.50

INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos molidos
- ½ diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- El jugo de un limón
- 8 panecitos para bocadillo o 3 palitos de pan integral
- ¼ cucharadita de paprika o pimentón
- ½ cucharadita de aceite de olivo

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar los ingredientes en un recipiente.
2. Al momento de servir, espolvorear paprika y aceite de olivo.
3. Acompañar de los panecitos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	208
Proteínas (g)	8
Hidratos de Carbono (g)	30
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	6