

## Receita de Hummus

**Hummus** significa garbanzo en árabe. A receita de hummus está extendida por todo o mundo aínda que, orixinariamente, parece ser que proven do antigo **Exipto**. Con esta receita todo son vantaxes. A primeira é que os garavanzos poden comprarse xa cocidos. A segunda é que é moi sinxela de facer e está boísima. Ademais, é súper saudable.

### Ingredientes para 6 persoas:

- 400 g de garavanzos cocidos.
- 1 limón.
- 1 culler pequena de comiño.
- Sal
- 1 dente de allo.
- 1 chisco de pementa caiena moída.
- 2 culleradas de aceite de oliva virxe extra.

### Preparación:

O único que necesitamos é poñer todos os ingredientes nunha cunca grande e removelos, ben cun robot de cociña ben cunha máquina de bater. Podemos decorar con sementes de sésamo ou un pouco de pimentón doce. E acompañar con *crudités* de cenoria e apio cortadas en tiras e/ou con **pan de pita**.

