

AVOCADO HUMMUS



INGREDIENTI:

- 200 g di ceci in scatola
- mezzo avocado maturo, pelle e nocciolo rimossi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 cucchiaino di cumino macinato (facoltativo)
- 100 ml di tahini (pasta di semi di sesamo). Opzionale.
- 4 cucchiaini d'acqua *
- 1 cucchiaino di paprika non piccante (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Scolare i ceci e sciacquarli.
2. Mescolare i ceci, l'avocado, il succo di limone, l'aglio, il cumino, il tahini e l'acqua in una purea cremosa.
3. È possibile aggiungere più succo di limone, aglio, cumino o sale a piacere, come desiderato.
4. Cospargere con la paprika o aggiungere altri aromi secondo necessità.

5. Trasferire l'hummus di avocado in una ciotola e coprire con pellicola trasparente. Lasciar raffreddare in frigo per un'ora.

NOTE SU QUESTA RICETTA:

- **Si consiglia vivamente di aggiungere tahini ad esso, il sesamo ha un alto contenuto di calcio.**
- **Se sei sottopeso e stai cercando di aumentare le calorie della tua dieta, potresti aggiungere 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine.**
- **L'acqua verrà aggiunta a seconda della consistenza del cibo di cui necessitiamo (descrittori della disfagia). Dovresti aggiungere solo 2 cucchiaini o nessuno se avessi bisogno che l'hummus fosse più denso.**
- **Questa ricetta è facile da preparare (meno di 10 minuti) ma è un'ottima fonte di proteine vegetali e una buona fonte di energia che proviene da grassi sani. Oltre a questo, è ricco di calcio e fibre.**
- **Puoi aggiungere tutti i tipi di ingredienti per la variazione (peperoni, melanzane ...).**