Pick a **better** snack™

Enero 2016

¡Mojará!

Tenemos que reconocer que a los niños les encanta sumergir la comida en salsas. Quizás sea porque pueden comer con las manos y no meterse en problemas. Cualquiera se la razón, aproveche la oportunidad de servir hummus. Como a muchos niños les gusta el hummus, es una forma muy fácil de que agreguen granos ricos en proteínas a su dieta. Se puede comprar el hummus preparado en la tienda con muchos sabores. Esta es una opción muy accesible, pero cuesta más que hacerla usted mismo. El hummus envasado puede costar $3.00 - $4.00 el envase de 12 onzas. Puede hacerlo usted mismo por la mitad del precio. El hummus, ¿será la salsa favorita de su familia?

Granos de Garbanzo

Selección: Esta receta se puede hacer con granos enlatados o secos. Los garbanzos enlatados son prácticos porque ya están cocidos. Elija granos enlatados con bajo contenido de sodio en lugar de los granos enlatados normales para obtener una mejor nutrición sin un costo extra. Los garbanzos secos se pueden remojar en agua y cocinar de acuerdo con las instrucciones del envase y se pueden usar en esta receta.
Almacenamiento: Mantenga los granos secos en una bolsa u otro recipiente cerrado a temperatura ambiente. Almacene los granos enlatados también a temperatura ambiente.

Hummus

Porciones: 6

Ingredientes:
1 lata (16 onzas o medio kilo) de granos de garbanzo (escurrido)
1-2 cucharitas de ajo picado
2-3 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones:
1. Coloque los granos, el ajo y el aceite en una licuadora.
2. Coloque la tapa y bata hasta que quede homogéneo.
3. Sirva el hummus como una salsa con vegetales crudos (pruebe los bastones de zanahoria), en un trozo de pan de pita o tortilla de harina, en una galleta salada, o como relleno de sándwich en un pan tostado.

Nota: Para hacer la receta tradicional, agregue una cuchara de tahini de sésamo (pasta de semillas de sésamo). El hummus tiene un gran sabor sin esto, así que si quiere limitar los ingredientes que necesita comprar, olvídese del tahini.

Receta proporcionada por el Proyecto de educación e información de nutrición de Oklahoma y se puede acceder a ella en el sitio web de la USDA, http://www.whatscooking.fns.usda.gov/.

Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Pick a **better** snack™

Wash. Bite. How easy is that?