



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Hummus

Ingredients

1 can chickpeas /Garbanzo

¼ cup olive oil

1 lemon juiced

1 garlic cloves

Garnish: optional..parsley, cilantro, avocado, chipotle, bell pepper.

Directions:

Add all the ingredients chickpeas, olive oil, lemon juice and garlic and blend until creamy

Add optional ingredients as desired (see above listed ingredients for ideas) to your taste. You can be as creative as you would like.

Add hummus to a serving plate and garnish with paprika.



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Pate de Garbanzo

Ingredientes

1 lata de garbanzo

¼ de aceite de olivo

Jugo de un limon

2 dientes de ajo

Albaca, cilantro, aguacate, chipotle o bell pepper.

Instrucciones:

En una licuadora agregue todos los ingredients, garbanzo, aceite de olivo, jugo de limon y diente de ajo, y licue hasta tener una pasta cremosa. Agregue los ingredients opcionales como desee (ver ingredients listados arriba para ideas) a su gusto. Puede ser creative como usted guste.

Ponga el pate de Garbanzo en un plato y decorelo con paprika.