

## ENTRADAS

# HUMMUS DE ZANAHORIA CARMELIZADA SIN AZÚCAR



### Ingredientes:

- 400 gr de zanahoria
- Aceite de oliva
- 1/4 taza de syrup de maple sin azúcar
- Sal de mar
- Pimienta limón
- Paprika
- Los aliños que más te gusten
- 400 g de garbanzos cocidos
- 3 cucharadas de Tahine o pasta de sésamo
- Jugo de 1 limón

### Preparación

- Poner 400 gr de zanahoria cortada en bastones en una fuente con 1/4 taza de aceite de oliva + 1/4 taza de syrup de maple + sal de mar + pimienta limón + paprika + los aliños que más te gusten.
- Llevar al horno a 250° con el calor sólo desde arriba hasta que estén doradas y caramelizadas.
- En un bowl aparte poner 400 g de garbanzos cocidos (pueden ser de caja o de tarro) + 3 cucharadas de Tahine o pasta de sésamo + las zanahorias asadas con sus jugos + jugo de 1 limón + 1/3 taza de aceite de oliva + sal + pimienta si es necesario. Procesar con hasta que esté suave, si lo quieres más ligero, agregar agua o más aceite de oliva.



- Lo puedes comer como acompañamiento, aperitivo con galletas, ¡¡¡para untar el pan!!! ¡Es MARAVILOSOOOO!
- Puedes reemplazar la zanahoria por otra verdura.

