

PRODUCTOS FRESCOS

09/07/2015

HUMMUS BERENJENA

IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

HUMMUS BERENJENA (crema de garbanzos)

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos* (55%): (garbanzos*, agua), berenjena asada* (15%), aceite girasol, aceite oliva, Tahin tostado* (puré de **sésamo** tostado*), zumo limón*, sal marina, ajo*, perejil*, cilantro polvo*, pimienta blanca*.

* procedente de cultivo ecológico

ALÉRGENOS

CONTIENE: SESAMO.

Elaborado en una fábrica que utiliza cereales con gluten, frutos de cáscara, derivados lácteos, soja, huevos y apio.

OGM

Producto libre de OGM

ALMACENADO

Guardar en nevera a +4°C. Una vez abierto consumir antes de 48 horas.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR 100G

Información nutricional media	Por 100g
Valor energético	1245 KJ/ 300,5 kcal
Grasas	23,8 g
de las cuales saturadas:	3,2 g
Hidratos de Carbono	14,2 g
de los cuales azúcares:	1,6 g
Fibra	4,9 g
Proteínas	5,1 g
Sal	1,3 g

CARACTERÍSTICAS

APTO PARA VEGETARIANOS

Gracias a los alimentos que se emplean en su elaboración, el humus apenas posee grasa y aporta cantidades importantes de hidratos de carbono complejos.

El sésamo además de algunos minerales como el calcio, posee también grasas insaturada.

Además, al mezclar los garbanzos con sésamo se consigue una combinación de aminoácidos que convierte a este plato en una fuente de proteínas de alta calidad. Esto es debido a que las legumbres son deficitarias en el aminoácido esencial llamado metionina, mientras que los cereales lo son en el aminoácido esencial conocido como lisina. Por tanto, si se combinan legumbres con cereales, en este caso garbanzos con sésamo (y con pan sobre el que se extiende esta pasta), se obtienen todos los aminoácidos esenciales, ya que el que falta en un alimento está presente en el otro y viceversa. Por tanto el humus aporta proteínas de buena calidad, es decir, proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales.

USOS

El humus se puede servir como entrante acompañado de unas semillas de sésamo, con unos picatostes de pan o sobre unas rebanadas de pan tostado.

Se puede aportar un toque de color a esta pasta de garbanzos añadiendo trocitos de zanahoria, pepino o de tomate como si fueran tropezos. Y también es posible conseguir platos muy originales si se añade humus a cualquier ensalada, en especial a las elaboradas con legumbre.

Visita nuestras recetas en: www.sorribas.com