

PRODUCTOS FRESCOS

09/07/2015 rev.1

# HUMMUS BASICO

**IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO****HUMMUS BÁSICO (crema de garbanzos)****INGREDIENTES**

Garbanzos cocidos\* (70%): (garbanzos\*, agua), aceite girasol, aceite oliva, Tahin tostado\* (**sésamo** tostado\*), zumo limón\*, sal marina, ajo\*, perejil\*, pimentón dulce\*, 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	1370 KJ/ 331 kcal
Grasas	25,8 g
de las cuales saturadas:	3,6 g
Hidratos de Carbono	15,8 g
de los cuales azúcares:	1,4 g
Fibra	5,6 g
Proteínas	6,1 g
Sal	1,2 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](http://www.sorribas.com)