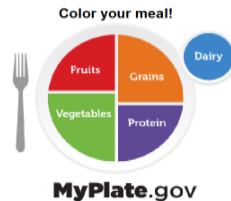


## HUMMUS FIESTA



Tamaño de porción: ½ taza Número de porciones: 6

### Ingredientes

1 15 oz lata de garbanzos, bajo en sodio

½ cucharadita de comino

¼ cucharadita de sal

⅛ cucharadita pimienta cayena

½ taza de yogurt griego natural sin grasa

1 cucharada aceite de olivo

2 dientes de ajo /1 cda ajo en polvo

1 lemon amarillo, exprimido

1 chile jalapeño, picado finamente

2 cucharadas de cilantro, picado

### Instrucciones

1. Escorra y enjuague los garbanzos y añada casi todos los ingredientes menos el cilantro y el jalapeño.
2. Licúe todo hasta formar una pasta tersa, puede usar un tenedor o un machador también.
3. Añada cilantro y el chile jalapeño y combine bien.
4. Sirva con verduras frescas o galletas 100% de grano integral.

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

@Gleanersfan

@Gleanerskitchen

@GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos  
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.