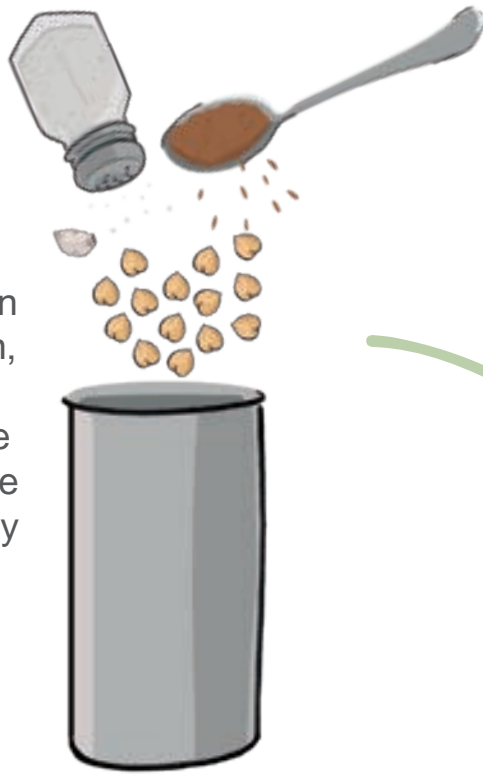


BOCADILLO DE HUMMUS, por Koldo Royo

1

Podemos utilizar garbanzos cocidos por nosotros o ya cocidos. Los ponemos, con un poco de su líquido de cocción, en el vaso de la túrmix y echamos también un trozo de ajo pelado, dos cucharadas de semillas de sésamo tostadas y un poco de sal.



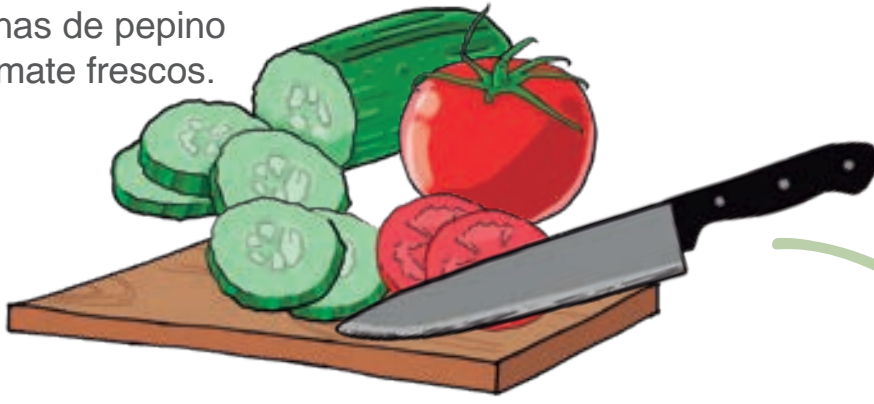
2

Si vemos que no se tritura bien, le añadimos un poco de agua y seguimos triturando. Tiene que quedarnos un poco denso, como si fuese un paté. Lo pasamos a un táper y lo metemos en la nevera.



3

El mismo día que vayamos a comerlo, cortamos unas láminas de pepino y tomate frescos.



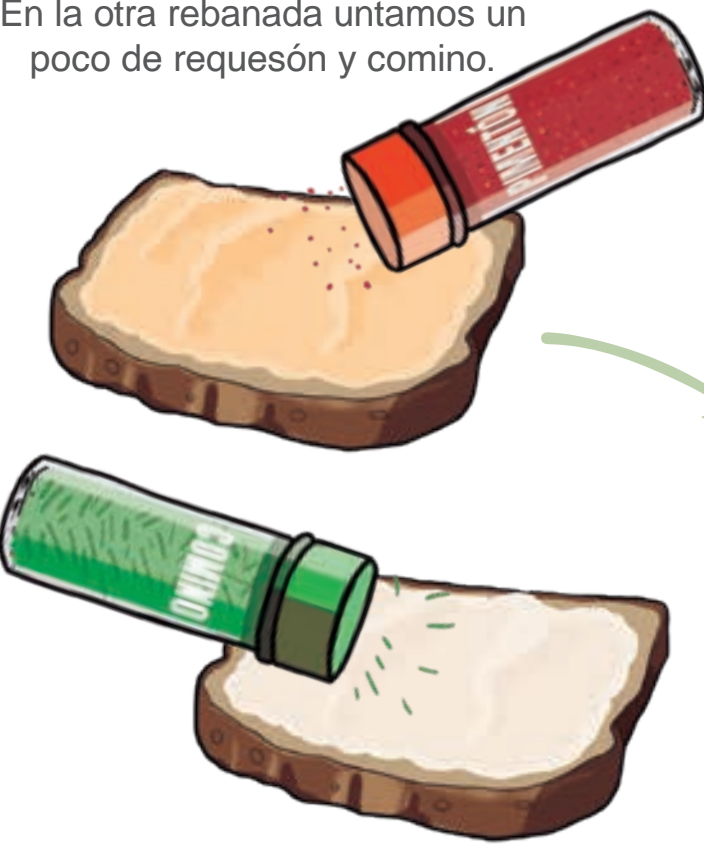
4

Lavamos unas hojas de lechuga o unos brotes vegetales. También podemos añadir unas rodajas de cebolla, pero es opcional.



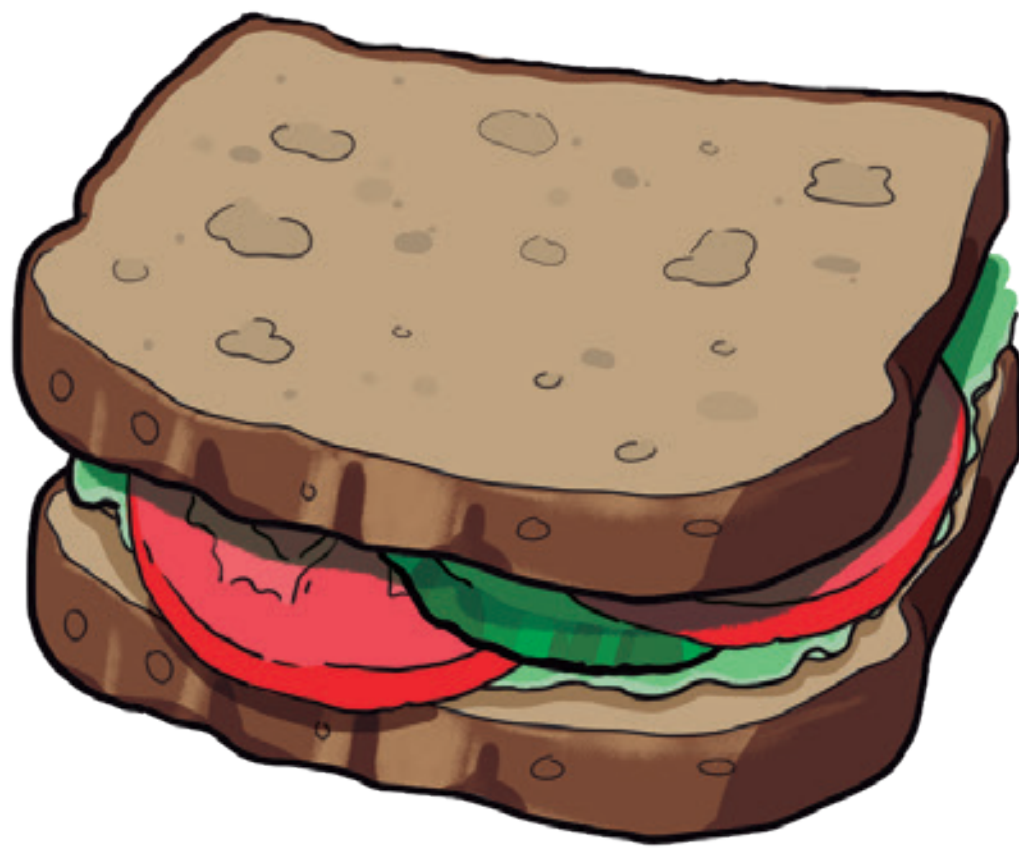
5

Cortamos dos rebanadas de pan integral. Untamos el hummus por una de las caras y espolvoreamos con pimentón. En la otra rebanada untamos un poco de requesón y comino.



6

Encima del hummus vamos alternando capas de pepino, tomate, aro de cebolla y lechuga o brotes. Añadimos unas hojas de albahaca fresca y rociamos con un poco de aceite de oliva. Finalmente, cerramos el bocadillo con la rebanada de requesón y comino.



Ingredientes

- Garbanzos
- Ajo pelado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- Sal
- Pepino
- Tomate
- Lechuga
- Brotes vegetales
- Cebolla
- Pimentón
- Requesón
- Comino
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Garbanzo: Es una legumbre que destaca por ser una fuente destacable en hidratos de carbono de absorción lenta, que producen una asimilación gradual de la glucosa. Esto evita el desequilibrio de los niveles de azúcar y genera una energía constante. Además, tiene muchos minerales, sobre todo calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc y magnesio y es especialmente rico en vitaminas B1, B6 y ácido fólico.



Pepino: Es una hortaliza que destaca por tener un elevado porcentaje de agua: más de un 95 % de su composición total. Pese a que su aporte de hidratos de carbono, grasas y proteínas es poco destacable, sí que contiene una cantidad interesante de vitamina C, folatos y otras vitaminas del grupo B. En cuanto a minerales, es fuente remarcable de potasio y aporta fósforo, magnesio y hierro.



Tomate: Es una hortaliza que contiene muy pocas calorías. A pesar de que su composición incluye un porcentaje muy bajo de fibras (1,8 %), es suficiente para favorecer el tránsito intestinal. Cuenta también con un alto contenido en vitaminas C, E y A (betacaroteno), además de un nivel interesante de ácido fólico y una buena variedad de minerales como el potasio, el fósforo y el magnesio. El aporte de hierro, aunque es menor, tampoco es desdeñable.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Ensalada de patata con caballa, rabanitos y rúcula
- Crema fría de calabaza con tropezones de anarcados
- Gazpacho de sandía
- Agua infusionada

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear. Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras: <https://www.mutuabalear.es/es/alimentacion-saludable> ¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

