

Hummus y Tzatziki

Esta es una merienda o una comida de verano rápida, saludable y refrescante. Se puede servir con vegetales frescos y pan de pita o naan.

Hummus

Porciones: 2 adultos y 4 niños

Tiempo: alrededor de 10 minutos

Ingredientes

1 lata de garbanzos

1-2 dientes de ajo

¼ taza de aceite de oliva de buena calidad (o aceite de canola)

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de comino

Jugo de medio limón



1. Escorra los garbanzos
2. Pele el ajo
3. Vierta los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que se forme una pasta espesa.
4. Si lo desea, agregue agua para que le quede más cremoso (por lo general, agrego ½ taza de agua).
5. Sirva con vegetales frescos y pan de pita.

Tzatziki

Porciones: 2 adultos y 4 niños

Tiempo: alrededor de 10 minutos

Ingredientes

½ taza de yogur griego bajo en grasa

½ taza de crema agria

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de eneldo seco (¡no use semilla de eneldo!) o si prefiere, puede usar 2 cucharaditas de hojas de eneldo fresco

1 diente de ajo, machacado

Jugo de medio limón

¼ cucharadita de sal (agregue más al final si lo desea más salado)

1 pepino (preferiblemente, pepino inglés, pero también se puede usar el pepino regular)

- Pele el pepino. Cortelo por la mitad a lo largo y sáquele las semillas. Píquelo en cuadrados lo más pequeñitos que pueda y coloque los trozos en un tazón.
- Pele el ajo. Píquelo lo más finamente que pueda y macháquelo con un lado del cuchillo para hacer una pasta, O utilice un prensador de ajo para machacarlo.
- Corte el limón por la mitad, exprímalo para hacer jugo en un recipiente aparte a fin de sacar las semillas con facilidad.
- Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y revuélvalos.
- Sirva con vegetales frescos y pan de pita.

¡Receta adicional!

No les vamos a dar los ingredientes para esta receta. ¡Yo preparo una tanda cada semana y la sirvo con tzatziki y hummus!

Tabulé, Tabbouleh o tabouli

Porciones: 2 adultos y 4 niños

Tiempo: alrededor de 10 minutos

Ensalada:

1/2 taza de trigo bulgur

1 taza de agua

1 pimentón rojo (o 2 tomates rojos)

1 pepino (preferiblemente el pepino inglés, pero está bien usar el pepino regular)

1 manojo de perejil

3 cebollas verdes

Aderezo:

¼ taza de aceite de oliva

Jugo de un limón

¼ taza de menta fresca, picada

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

- Hierva una taza de agua en el microondas. Viértala sobre el trigo bulgur en un tazón y tapelo con un plato. Déjelo a un lado para que el bulgur absorba el agua mientras prepara los otros ingredientes.
- Corte el pepino por la mitad a lo largo y sáquele las semillas. Píquelo en cuadrados lo más pequeñitos que pueda y colóquelo en un tazón (aparte del bulgur).
- Corte el pimentón (o el tomate) en cuadrados del mismo tamaño que el pepino y colóquelos en el mismo tazón.
- Pique el perejil y las cebollas verdes, y pongalas en el tazón con el pepino y el pimentón.
- En un tazón aparte, prepare el aderezo combinando el aceite de oliva, el jugo de limón, la menta, el comino, la sal y la pimienta negra.