

## FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE



NOM ALUMNA/E: M.V.J.

CURS I GRUP: 1ºESO

TÍTOL RECEPTA: Hummus de garrafón amb carabassa

TEMPS ELABORACIÓ: 10 minuts

### INGREDIENTS I QUANTITATS:

400 g garrafó cuit  
3 culleres de tahini  
2 dents d'all  
15 g suc de llima  
60 g d'oli d'oliva  
300 g de carabassa torrada  
¼ de cullereta de comí en pols  
¼ de cullereta de canyella en pols  
¼ de cullereta de sal  
¼ de cullereta de pebre y pebre roig

### PER ACOMPANYAR:

Trosets de pa torrat

**PREPARACIÓ:** Els presente aquesta recepta elaborada amb productes ecològics de l'horta valenciana. El seu origen és de la cultura culinària àrab. És una recepta amb pocs ingredients i molt fàcil en uns minuts pots preparar un aperitiu molt original i saludable. Preparació:

1-Culls el garrofó i anses la carabassa

2-Després agafes un got de batedora i poses el garrafó, la carabassa, el tahini, els dues dents d'all, el suc de llima, l'oli la canyella, el pebre, el pebre roig, la sal i el comí. Triturem un minut amb la batedora i si no tens, pots usar la forqueta que costa un poc però també serveix, moguem els ingredients i tornem a batre.

3-Per emplatar empolvorem unes poquetes llavors de sèsam torrat i unes gotetes d'oli.

### FOTOGRAFIA DEL PLAT:



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 30 cèntims per ració

DIFICULTAT: Baixa