



# HUMMUS

una base, muchas  
posibilidades

Recetas simples, nutritivas y diferentes para sumar legumbres a tu alimentación diaria

---

# INTRODUCCIÓN

---

El hummus es una preparación tradicional de Medio Oriente, elaborada a base de legumbres, tahini, limón, ajo y aceite de oliva. Aunque la versión más conocida es con garbanzos, su lógica puede adaptarse a muchas combinaciones: otras legumbres, vegetales asados, hierbas, especias y distintos toppings.

En este recetario vas a encontrar una receta clásica y varias versiones para usar como dip, untable, acompañamiento o base para comidas simples y nutritivas.



## Un poco de historia ...

---

El hummus tiene origen en la cocina de Medio Oriente y forma parte de la alimentación cotidiana en países como Líbano, Siria, Israel, Palestina, Turquía y otros territorios de la región. Su nombre proviene de la palabra árabe *ḥummuṣ*, que significa "garbanzo". Tradicionalmente se prepara con garbanzos cocidos, tahini (pasta de sésamo), jugo de limón, ajo y aceite de oliva. Con el tiempo, esta preparación se popularizó en todo el mundo por su sabor, su versatilidad y su perfil nutricional.

# ¿Por qué comer hummus?

## Consumir legumbres

---

El hummus es una forma práctica de incorporar legumbres, especialmente para quienes no las consumen habitualmente en guisos, ensaladas o platos calientes.

## Sumar fibra

---

Las legumbres aportan fibra, que ayuda a mejorar la saciedad y acompaña la salud digestiva.

## Tiene proteína vegetal

---

No reemplaza necesariamente una comida completa por sí solo, pero puede complementar muy bien desayunos, meriendas, picadas, almuerzos o cenas.

## Es versátil

---

Puede usarse como dip, untable, salsa espesa, base para bowls o acompañamiento de vegetales.

## Ayuda a mejorar la calidad de una picada

---

En lugar de que la picada sea solo panificados, fiambres o snacks, el hummus permite sumar una opción más nutritiva, saciante y saludable.





## La fórmula base del hummus

Una preparación  
simple y versátil que  
combina legumbres,  
sabor y cremosidad en  
pocos pasos.

# Fórmula base



## Base cremosa 01

---

Legumbre cocida: garbanzos, lentejas, porotos blancos, arvejas.

## Grasa y sabor 02

---

Tahini, aceite de oliva, semillas o frutos secos.

## Acidez 03

---

Limón, lima o vinagre suave.

## Aromáticos 04

---

Ajo, comino, pimentón, pimienta, hierbas frescas.

## Textura 05

---

Agua fría, líquido de cocción o yogur natural.

## Extra de color y sabor 06

---

Remolacha, zanahoria, morrón, boniato, palta, hierbas.

# RECETA MADRE



## *Ingredientes:*

- 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- Sal a gusto
- Agua fría, cantidad necesaria

## *Preparación:*

Procesar todos los ingredientes hasta lograr una crema lisa. Agregar agua fría de a poco hasta conseguir la textura deseada. Ajustar sal, limón o comino al final.



### *Tip:*

Para una textura más suave, procesá más tiempo del que parece necesario y agregá el agua de a poco.

# HUMMUS DE REMOLACHA



**Porciones**  
4 - 6



**Level**  
Fácil



**Personalidad:** suave, colorido y apenas dulce.

**Ideal para:** picadas, tostadas, wraps o bowls.

## Ingredientes

A la receta base agregá:

- 1 remolacha mediana cocida o asada
- Un poco más de limón si querés equilibrar el dulzor

Opcional: queso feta o semillas para servir



*Tip:*

Si usás remolacha hervida, escurrila bien para que no quede demasiado líquido. Si la usás asada, queda con sabor más concentrado.

# HUMMUS DE LENTEJAS



Porciones  
4 - 6



Level  
Fácil



**Personalidad:** suave, liviano y de sabor más terroso.

**Ideal para:** untar en pan integral, acompañar ensaladas o sumar a viandas.

## Ingredientes

Cambia en la receta base:

- Sustituí los garbanzos por 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de lentejas cocidas
- Usá un poco menos de tahini si querés un sabor más suave
- Sumá perejil fresco o pimienta



*Tip:*

Queda mejor con lentejas bien cocidas y escurridas. Si el sabor queda muy intenso, agregá unas gotas extra de limón.

# HUMMUS DE ZANAHORIA



Porciones  
4 - 6



Level  
Fácil



**Personalidad:** dulce, suave y muy cremoso.

**Ideal para:** niños, meriendas, picadas o acompañar carnes blancas.

## Ingredientes

A la receta base agregá:

- 2 zanahorias asadas
- Una pizca de cúrcuma o pimentón

Opcional: jengibre rallado



*Tip:*

Te recomiendo usar zanahoria asada ya que queda mucho más rica que hervida porque concentra el sabor.

# HUMMUS DE MORRÓN



**Porciones**  
4 - 6



**Level**  
Fácil



**Personalidad:** sabroso, ahumado y con color intenso.

**Ideal para:** bruschettas, wraps, picadas y sandwiches.

## Ingredientes

A la receta base agregá:

- 1 morrón rojo asado, sin piel ni semillas
- Pimentón dulce o ahumado

Opcional: agregar unas gotas de vinagre



*Tip:*

Secá bien el morrón antes de procesar para que no agüe la preparación.

# HUMMUS DE BONIATO



**Porciones**  
4 - 6



**Level**  
Fácil



**Personalidad:** cremoso, dulce y especiado.

**Ideal para:** bowls, tostadas, ensaladas tibias o picadas otoñales.

## Ingredientes

A la receta base agregá:

- boniato chico asado
- Un toque de pimentón o ají molido

Opcional: pizca mínima de canela



*Tip:*

El boniato combina muy bien con sabores levemente picantes.

# HUMMUS DE ALUBIAS



**Porciones**  
4 - 6



**Level**  
Fácil



**Personalidad:** muy cremoso, delicado y suave.

**Ideal para:** quienes no aman el sabor del garbanzo.

## Ingredientes

Cambia en la receta base:

- Sustituí los garbanzos por 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de porotos blancos cocidos
- Agregá romero, tomillo o perejil
- Usá limón con moderación para no tapar el sabor suave



*Tip:*

Es una de las versiones más untuosas y queda muy bien para bruschettas.

# HUMMUS DE PALTA



Porciones  
4 - 6



Level  
Fácil



**Personalidad:** fresco, cremoso y más intenso.

**Ideal para:** wraps, tacos, ensaladas o tostadas.

## Ingredientes

A la receta base agregá:

- ½ a 1 palta madura
- Cilantro o perejil fresco
- Un poco más de limón



*Tip:*

Como tiene palta, conviene consumirlo en el día o guardarlo con film para que no se oxide.



*Más que un dip* \_\_\_\_\_

# COMO USAR EL HUMMUS

## Como dip

Con bastones de zanahoria, pepino, apio, tomates cherry, nachos, grisines integrales o pan pita.

## Como untable

Con wraps, tostadas, galletas de arroz, grisines integrales o pan pita.

## Como base de bowl

Una cucharada generosa de hummus + vegetales + cereal integral + proteína.

## Como salsa rápida

Aligerarlo con un poco de agua, limón y aceite de oliva para usar sobre ensaladas o vegetales asados.

## Como parte de una picada más equilibrada

Combinar hummus con vegetales, frutos secos, quesos, panes integrales y frutas frescas.



*Armalo fácil* \_\_\_\_\_

# COMBINACIONES LISTAS

## **Picada fresca**

Hummus clásico + bastones de zanahoria + pepino + tomates cherry + pan pita.

## **Tostada completa**

Pan integral + hummus de remolacha + rúcula + huevo duro.

## **Wrap práctico**

Tortilla integral + hummus de morrón + pollo o tofu + hojas verdes.

## **Bowl vegetariano**

Hummus de lentejas + arroz integral + vegetales asados + semillas.

## **Merienda salada**

Crackers integrales + hummus de zanahoria + fruta fresca.

# Conservación

---

Guardar el hummus en recipiente hermético en heladera.

Consumir idealmente dentro de los 3 a 4 días.

Evitar dejarlo muchas horas a temperatura ambiente, especialmente si se ofrece en picadas o reuniones.

Las versiones con palta o yogur conviene consumirlas antes.

# Resolviendo dudas...

---

## ¿Puedo hacerlo sin tahini?

Sí. El tahini aporta cremosidad y sabor, pero se puede omitir. En ese caso, agregá un poco más de aceite de oliva y agua fría. También podés usar yogur natural sin azúcar para una versión más fresca.

## ¿Puedo usar legumbres en conserva?

Sí. Conviene enjuagarlas bien para retirar el exceso de sodio y mejorar el sabor.

## ¿Se puede freezar?

Se puede, aunque puede cambiar un poco la textura. Al descongelar, conviene volver a mezclar o procesar con un poco de aceite de oliva.

## ¿Sirve como colación?

Sí, especialmente si se acompaña con vegetales, pan integral, crackers o una fuente de proteína según el objetivo de la persona.



# HUMMUS

Cookbook  
by NutriBel

Comer saludable no tiene por qué ser complicado.  
A veces, una buena base puede transformarse en  
muchas opciones distintas.  
El hummus es simple, versátil y fácil de adaptar a tus  
gustos, tus comidas y tu rutina.

