

Hummus di ceci verde



Ingredienti **(per 1 porzione)**

120 g di ceci cotti
10 g di rucola
10 g di spinaci freschi
mezzo cucchiaino di tahina chiara
mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Trito finemente le foglie di spinaci e di rucola e trito lo spicchio d'aglio.
2. In un mixer inserisco tutti gli ingredienti e frullo fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungo poca acqua solo se serve.
3. Servo l'hummus in una ciotolina con un filo d'olio accompagnato da pane o crackers.