

Ingredienti

- 1 avocado maturo, la polpa a pezzi
- 150 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati
- 30 g di succo di lime, spremuto fresco
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di peperoncino in polvere
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- 1 pizzico di cumino in polvere
- verdure miste fresche (cetrioli, sedano, finocchi, ecc.)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	270,29 (Kcal)
Proteine	4,76 g
Carboidrati	6,73 g
Grassi	25,13 g
Fibre	3,86 g

PER PORZIONE

Calorie	157,67 (Kcal)
Proteine	2,78 g
Carboidrati	3,93 g
Grassi	14,66 g
Fibre	2,25 g

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	20 min.
Porzione	6

Hummus di avocado

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale l'avocado, i ceci, il succo di lime, l'olio extravergine di oliva, il peperoncino, il sale, il pepe e il cumino, frullare: 30 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Frullare ancora: 30 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola e frullare ancora: 30 sec./vel. 5. Trasferire in una ciotola.
- Servire con delle verdure crude.

Preparazione senza bimby

- Mettere in un frullatore l'avocado, i ceci, il succo di lime, l'olio extravergine di oliva, il peperoncino, il sale, il pepe e il cumino, frullare per 30 sec. Riunire sul fondo con una spatola.
- Frullare ancora: 30 sec. Riunire sul fondo con la spatola e frullare ancora: 30 sec.
- Trasferire in una ciotola.
- Servire con delle verdure crude.

Per un hummus più cremoso, aggiungere ancora dell'olio (20-30 g).

 seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com