

Broccoli Chickpea Dip

Serves 4

Ingredients

- 2 cups chopped broccoli
- 1 garlic clove
- 1 cup cooked chickpeas
- ½ teaspoon ground cumin
- 1/8 cup lemon juice
- 1 tablespoon vegetable oil

Directions

1. In a large pot over high heat bring 2 cups of water to a boil. Add broccoli and cook for 5 minutes.
2. Rinse broccoli under cold water until cool.
3. Puree all ingredients in a blender. Serve or chill.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Broccoli contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

Dip de Brócoli y Garbanzo

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli picado
- 1 diente de ajo
- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ cucharadita de comino molido
- 1/8 taza de jugo de limón amarillo
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

1. En una sartén grande a fuego alto, hierva 2 tazas de agua. Agregue el brócoli y cocine durante 5 minutos.
2. Enjuague el brócoli en agua fría hasta que enfríe.
3. Haga puré todos los ingredientes en una licuadora. Sirva o refrigere.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El brócoli contiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas en la piel.