

Peanut Butter Hummus

1. Wash hands and surfaces.
2. Wipe off the top of the canned chickpeas.
3. Open the can. Drain the liquid out of the chickpeas and rinse with water.
4. Mash chickpeas with a fork or potato masher until you reach desired consistency.
5. Add peanut butter, olive oil, lemon juice, black pepper, salt, and paprika. Mix until smooth.
6. Enjoy with whole wheat crackers, vegetables, or on a sandwich.

Hummus de Mantequilla de Maní

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Limpie la parte superior de los garbanzos enlatados.
3. Abre la lata. Escurrir el líquido de los garbanzos y enjuagar con agua.
4. Triture los garbanzos con un tenedor o un machacador de papas hasta que alcance la consistencia deseada.
5. Agregue la mantequilla de maní, el aceite de oliva, el jugo de limón, la pimienta negra, la sal y el pimentón. Mezcle hasta que quede suave.
6. Disfrútelo con galletas integrales, vegetales, o en un sándwich.

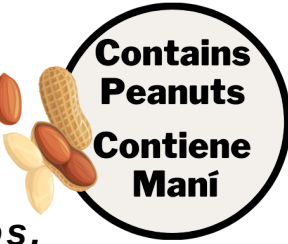


FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Peanut Butter Hummus



*A delicious and nutritious snack made from chickpeas.
Un aperitivo delicioso y nutritivo hecho a base de garbanzos.*

Servings/ Porciones	6 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$1.45
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.25

healthy **recip**es



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

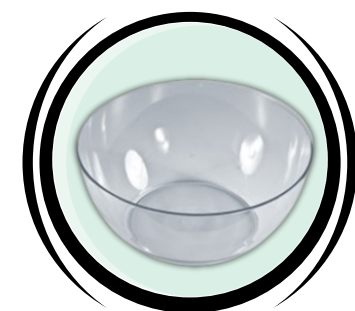
This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients / Ingredientes:



Tools Needed / Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP = tablespoon
CDITA = cucharadita
CDA = cucharada

Directions / Direcciones:

