

## ¿Sabía que?: El humus

¿Sabía que, en esta era de las mezclas de alimentos y de la creatividad culinaria intercultural (piense en los tacos coreanos), un alimento podría ser muy popular en algunas partes de los Estados Unidos y regiones de todo el mundo y al mismo tiempo ser relativamente desconocido para aproximadamente 80 millones de estadounidenses?

Estamos hablando del humus –un alimento básico en gran parte de Medio Oriente y del Mediterráneo– que se prepara simplemente con garbanzos. De hecho, “*hummus*” es un vocablo árabe que significa garbanzos y el origen del plato data del siglo XIII. Los chícharos, también conocidos con el nombre de garbanzos, son legumbres y, procesadas en forma de puré, constituyen el ingrediente principal para preparar el humus en combinación con el tahine (semillas de sésamo procesadas) y con algunos ingredientes comunes como aceite de oliva y jugo de limón recién exprimido. Al igual que muchas legumbres, los garbanzos tienen alto contenido de fibra y proteínas y también son una buena fuente de ácido fólico, zinc y magnesio.



Si todavía no lo ha incluido en su dieta, pruebe consumirlo en cualquier momento del día para realzar el sabor e incluir nutrientes en sus bocadillos, guarniciones o en otras comidas. ¿Sabía que...

1. ...puede completar la tostada de su desayuno agregándole una cucharada de humus? La proteína saludable de los garbanzos le dará energía hasta la hora del almuerzo.
2. ...el humus se puede untar, se puede usar como salsa y se puede mezclar con otros ingredientes? Para cuando los niños regresan de la escuela, prepare un tentempié con panes, galletitas y coloridos vegetales frescos cortados. Se sorprenderá con agrado al ver cuánto disfrutaron los niños probar estos nuevos manjares para recuperar energías después de la escuela.
3. ...la noche de hamburguesas puede ser un poco aburrida? Sirva sus hamburguesas favoritas con pan árabe y humus y agregue sabor a su plato de siempre.