

Crackers con hummus SIN TACC

Por Victoria Roumieux
y Ericamente.rico



PARA EL HUMMUS

Por Victoria Roumieux

Ingredientes

- 1 lata de garbanzos
- 1 diente de ajo
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de aceite
- 2 a 4 cucharadas de agua
- Sal
- Opcional: pimentón a gusto

Procedimiento

- ① Escurrir los garbanzos.
- ② Agregar todos los ingredientes a la procesadora.
- ③ Procesar hasta alcanzar la cremosidad deseada.



PARA LAS CRACKERS SIN TACC

Por [Ericamente.rico](https://ericamente.rico)

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- ½ taza de fécula de maíz
- 2 cucharadas de semillas de chía o sésamo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de agua
- Opcional: una pizca de orégano, romero o pimentón

Procedimiento

- ① Mezclar en un recipiente la harina de arroz, la fécula de maíz, la sal y las semillas.
- ② Agregar el aceite y el agua de a poco hasta formar una masa suave.
- ③ Estirar la masa bien finita entre dos papeles de horno con palo de amasar.
- ④ Cortar con cuchillo de la forma deseada.
- ⑤ Hornear de 12 a 15 minutos hasta que se doren.

TIP: Cuanto más finita quede la masa, más crocantes quedan las crackers.

Recetas cortesía de: [Victoria Roumieux](#)
y [Ericamente.rico](#)

¡A disfrutar!