



Clase de comida familiar Pilot Light Humus en Familia-Battle Royale

Edad Recomendada: 6-18

Receta:

¡Esta receta consiste en preparar un humus básico al que los miembros de la familia pueden añadir sus propios condimentos para realizar una competición de humus en casa! ¡Qué gane el mejor chef!



Ingredientes para el Humus:

- Una lata de garbanzos/frijoles/habas
- Aceite de oliva
- Ingredientes Adicionales para la “batalla”: pimiento rojo, ajo, hierbas, semillas de sésamo, sal y pimienta, limón, especias u otros ingredientes que tengas en casa.
- Para acompañamiento: galletas saladas, pan de pita, apio, zanahorias u otros vegetales.

* Una lata de garbanzos es para 2 personas; ajusta la proporción según tu número de comensales.

Receta para Humus:

1. Abre la lata de garbanzos/frijoles y escurre el líquido de la lata (no lo tires, resérvalo para la mezcla)
2. Mezcla los garbanzos/frijoles en una batidora o machácalos mucho con un tenedor de metal. Añade parte del líquido hasta que alcance la consistencia que desees.
3. Añade un chorrito de aceite de oliva (opcional) y continúa removiendo.

Actividad:

1. Después de que la familia haya creado su receta básica de humus... ¡la colaboración ha acabado! ¡Ahora estáis en una seria competición!
2. Reparte porciones de humus a todos los competidores.
3. Cada competidor puede ir a trabajar, experimentando hasta dar con los sabores que quiere añadir a la receta básica de humus.
4. Basándose en la receta de cada competidor, cada persona deberá elegir los alimentos de acompañamientos que mejor acompañen a su creación. ¡Sé creativo! ¡Asalta la despensa! ¡Experimenta!

5. Presenta el humus con tus alimentos de acompañamiento a los miembros de tu familia/ compañeros de competición.

Actividades de extensión:

Aquí te dejamos algunas sugerencias sobre actividades adicionales relacionadas con esta receta:

- Intenta la misma receta con diferentes tipos de frijoles (frijoles blancos, frijoles negros)
- Haz una pizza de humus usando pan de pita como masa de pizza, extendiendo el humus como salsa y poniendo judías negras, cilantro, queso y otros toppings elegidos por encima. Luego, hornéala en el horno a 350 grados 10 minutos aprox.
- Haz un gran lote de las recetas “ganadoras” y congela las porciones para su posterior uso.

Esta clase familiar fue escrita por Leah Guenther, miembro de Pilot Light y se inspiró en la clase de Pilot Light: [“Hummus... \(Should I Add to My Recipe?\)”](#).