

*Receta*  
**HUMMUS DE  
ZANAHORIA**

*Betteryou.*  
— METHOD —

# RECETARIO MEDITERRANEO

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda  
que el cuerpo es templo, pero  
también ritual.”*

---

**Better**you.  
— METHOD —

# INGREDIENTES

PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | PORCIONES: 3 PORCIONES

3 ZANAHORIAS MEDIANAS

1 CDA DE TAHINI

1/2 DIENTE DE AJO

1 CDITA DE COMINO MOLIDO

JUGO DE 1/2 LIMÓN

1 CDA DE ACEITE DE OLIVA

1/4 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS

PAN PITA INTEGRAL O PAN PLANO ARTESANAL

*Better*you.  
— METHOD —



# PASO A PASO

ASA LAS ZANAHORIAS CON AJO Y ACEITE POR  
20 MINUTOS.

LICÚA CON GARBANZOS, TAHINI, LIMÓN Y  
COMINO

SIRVE CON PAN PLANO TIBIO.

*Better***you.**  
— METHOD —



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	94 kcal
Proteína	2.1 g
Carbohidratos	10.8 g
Azúcares	3.6 g
Fibra	2.8 g
Grasas totales	5.0 g

*Better***YOU.**  
— METHOD —

# BENEFICIOS FUNCIONALES

## **ANTIINFLAMATORIO PROFUNDO:**

ZANAHORIA + COMINO + LIMÓN CREAN UN COMBO ANTIOXIDANTE PODEROSO.

## **GUT HEALING:**

FIBRA SOLUBLE DE GARBANZO Y ZANAHORIA PARA NUTRIR LA MICROBIOTA.

## **REGULACIÓN HORMONAL:**

GRASAS BUENAS DEL TAHINI Y ACEITE DE OLIVA REDUCEN INFLAMACIÓN PÉLVICA.

## **BELLEZA NATURAL:**

BETACAROTENO QUE APORTA GLOW, ELASTICIDAD Y PROTEGE LA PIEL.

## **ENERGÍA ESTABLE:**

CARBOHIDRATOS LENTOS + GRASAS BUENAS = SACIEDAD SIN PICOS DE GLUCOSA.

## **ALTO EN MICRONUTRIENTES:**

VITAMINA A, HIERRO VEGETAL, CALCIO Y ANTIOXIDANTES.

# TIP RITUAL

SERVIRENPLATODEBARRO CONHOJADEPARRA  
DEBAJO.

MÚSICA: OUD INSTRUMENTAL ÁRABE.

---