

## Humus con brochetas de pollo

- 100 g de garbanzos cocidos
- 1/2 diente de ajo
- 1-2 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional)
- 1 pellizco de comino según el gusto
- Zumo de 1/2 limón aproximadamente
- Unas cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- 100-150 g de pechuga de pollo



### Preparación

1. Pon en una cazuela los garbanzos con los ajos, la sal y 1/2 litro agua. Cuécelo cinco minutos, hasta que los ajos estén blandos. Reserva el agua de cocción que quede.
2. Añade el zumo de limón y el aceite de sésamo o de oliva. Con la batidora reduce la mezcla a un puré de consistencia cremosa. Si queda muy denso añade un poco de agua de la cocción.
3. Añade sal, pimentón y comino mientras bates para que ligue bien.
4. Puedes añadir piñones, nueces, o almendras por encima.
5. Trocea la pechuga de pollo, aliñala, ensártala en los pinchos para brochetas y cocínala a la plancha.

Acompañamiento:	1 ó 2 panes de pita integral
Postre:	Macedonia de frutas
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	20-35 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.