

Chicken Hummus Bowl - Serves 4

- 1 lb. boneless, skinless chicken breast or thighs cut into 1 inch pieces
- 2 cloves garlic, chopped
- 3 tablespoons of extra virgin olive oil, divided
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon paprika
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- 2 cups cherry tomatoes, halved
- ¼ cup sliced red onion
- ¼ chopped parsley
- 2 cups hummus (recipe included)



Instructions:

1. Preheat broiler to high.
2. Toss chicken with 1 tablespoon oil, cumin, paprika, cayenne and pinch salt. Arrange evenly on pan. Broil until just cooked 5-7 minutes
3. Meanwhile, mash garlic and remaining pinch of salt into a paste with a fork. Transfer to a medium bowl and whisk in lemon juice and remaining 2 tablespoons oil. Add chicken and let stand 5 minutes stirring occasionally.
4. Spoon hummus into shallow bowls. Top evenly with chicken and any remaining dressing, tomatoes, onion and parsley.

Nutrition Info: Serving size: ½ cup hummus, 4 oz chicken, ½ cup tomato, 1 Tbsp onion, 1 Tbsp parsley Calories 468, Fat 28g (unsat 19g) Protein 35g. Carb 24 g, Fiber 9g, sodium 728mg.

Adapted from: Cooking Light, Power Bowls 2024 Magazine

Hummus

- 1 15-ounce can chickpeas, rinsed
- 1 clove garlic, chopped
- ¼ cup olive oil, plus a bit more for serving
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons tahini (sesame seed paste; optional)
- 1 teaspoon ground cumin
- kosher salt
- ¼ teaspoon paprika



Instructions:

1. In a food processor, puree the chickpeas and garlic with olive oil, lemon juice, tahini (if using), cumin, and ½ teaspoon salt, paprika, and cumin until smooth and creamy. May add 1 to 2 tablespoons of water to achieve the desired consistency.
2. Transfer to a bowl. Drizzle with olive oil and sprinkle with a dash of paprika before serving.

Adapted from RealSimple.com



Tazón de hummus de pollo – Sirve 4

- 1 libra de pechuga o muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos de 1 pulgada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, dividido
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón molido
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- ¼ de taza de cebolla roja en rodajas
- ¼ de perejil picado
- 2 tazas de hummus (receta incluida)

Instructions:

1. Precaliente el asador a fuego alto.
2. Mezcle el pollo con 1 cucharada de aceite, comino, pimentón, pimienta de cayena y una pizca de sal. Coloque el pollo de forma uniforme en la sartén. Asar el pollo hasta que esté cocido, 5 a 7 minutos.
3. Mientras tanto, machaque el ajo y la pizca de sal restante con un tenedor hasta formar una pasta. Transfiera la mezcla a un tazón mediano y agregue el jugo de limón y las 2 cucharadas de aceite restantes. Agregue el pollo y deje reposar durante 5 minutos revolviendo de vez en cuando.
4. Vierta el hummus en tazones poco profundo. Cubra uniformemente con el pollo y el resto del aderezo, los tomates, la cebolla y el perejil.

Información nutricional: Tamaño de porción: ½ taza hummus, 4 onzas de pollo, ½ taza de tomates, 1 cucharada de cebolla, 1 cucharada de perejil Calorías 468, grasa 28g (grasa insaturada 19g) Proteína 35g. carbohidratos 24 g, Fibra 9g, sodio 728mg.

Adaptado de: Cooking Light, Power Bowls 2024 Magazine

Hummus

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de taza de aceite de oliva, y un poco más para servir
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo; opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimentón molido



Instructions:

1. En un procesador de alimentos, haga puré los garbanzos y el ajo con aceite de oliva, jugo de limón, tahini (si se usa), comino y ¾ de cucharadita de sal hasta que quede suave y cremoso. Agrega de 1 a 2 cucharadas de agua para lograr la consistencia deseada.
2. Transfiera a una taza. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con pimentón antes de servir.

Adaptado de RealSimple.com