

CARROT STICKS WITH HUMMUS



Servings

4 Servings



Cook time

15 Minutes



Calories

115 each

Ingredients:

- 2-3 large carrots
- 1 cup hummus

Steps for Cooking:

1 Prepare the Carrots: Wash the carrots thoroughly under cold water. Peel the carrots if desired (this is optional; you can leave the skin on for added nutrients). Cut the carrots into sticks. Aim for about 3-4 inches long and about 1/4 inch wide for easy dipping.

2 Arrange the Carrot Sticks: Place the carrot sticks on a plate or in a container.

3 Serve with Hummus: In a small bowl, place the hummus. You can add a drizzle of olive oil or sprinkle some paprika on top for extra flavor if you like. Serve the carrot sticks alongside the hummus for dipping.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

PALITOS DE ZANAHORIA CON HUMUS



Porciones
6 porciones



Hora de cocinar
40 minutos



Calorías
150 calorías

Ingredientes:

- 2-3 zanahorias grandes
- 1 taza de humus

Preparación:

1 Prepara las zanahorias: Lave bien las zanahorias con agua fría. Pele las zanahorias si lo desea (esto es opcional; puede dejarles la piel para agregar nutrientes). Cortar las zanahorias en palitos. Apunte a aproximadamente 3 a 4 pulgadas de largo y aproximadamente 1/4 de pulgada de ancho para sumergirlo fácilmente.

2 Acomoda los palitos de zanahoria: Coloca los palitos de zanahoria en un plato o en un recipiente.

3 Servir con Humus: En un tazón pequeño, coloque el humus. Puedes agregar un chorrito de aceite de oliva o espolvorear un poco de pimentón encima para darle más sabor si lo deseas. Sirva los palitos de zanahoria junto con el humus para mojar.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county