



whole grain
crackers

veggies



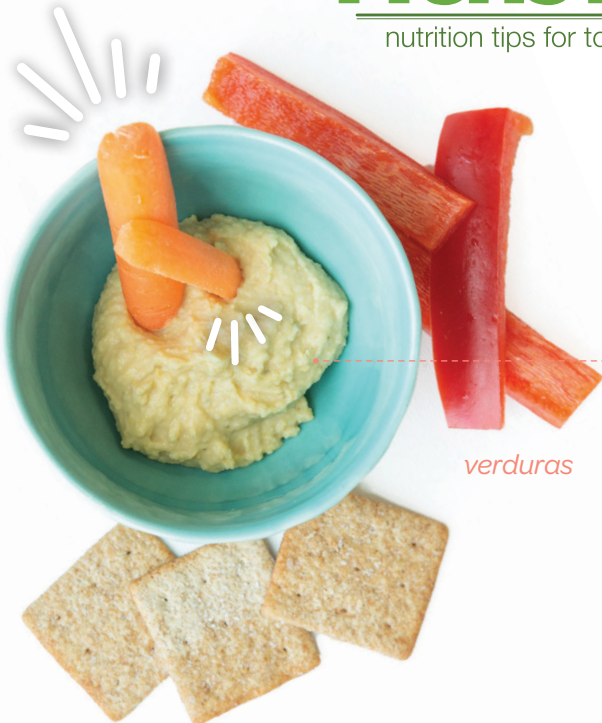
© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.

ranch hummus

A healthy twist on a favorite veggie dip!

- 1 can (16 oz) garbanzo beans
(drained and rinsed)
- 1/2 cup ranch salad dressing
- 2 tablespoons warm water

- step 1** Blend ingredients in a blender or food processor until smooth.
- step 2** Serve with veggies or whole grain crackers. Spread on a sandwich or tortilla.



galletas
integrales

verduras



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.

hummus tipo ranch

¡Una opción saludable para tu dip favorito de verduras!

- 1 lata de garbanzos (16 oz)
(escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza de aderezo tipo Ranch
- 2 cucharadas de agua tibia

- paso 1** Hazlos puré en la licuadora o en un procesador de alimentos hasta que estén suaves.
- paso 2** Sírvelos con verduras o con galletas integrales. Úntalos en un sandwich o en una tortilla.