



ranch hummus

A healthy twist on a favorite veggie dip!

1 can (16 oz)
garbanzo beans
(drained and rinsed)
½ cup ranch
salad dressing
2 tablespoons
warm water

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



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

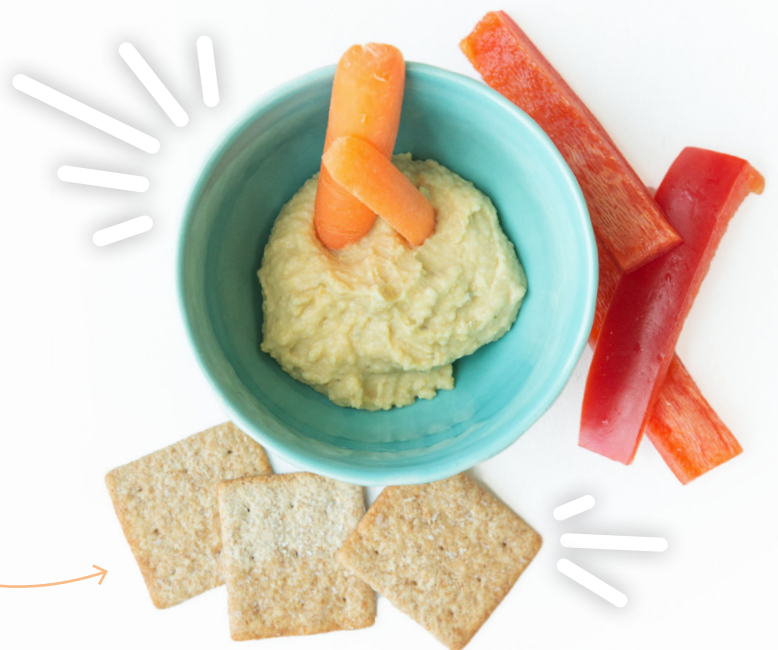


hummus tipo ranch

¡Una opción saludable para tu dip favorito de verduras!

1 lata de
garbanzos (16 oz)
(escurredos y
enjuagados)
½ taza de aderezo
tipo Ranch
2 cucharados
de agua tibia

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



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