



Refrigerios de garbanzos crujientes

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos |

Tiempo total: 50 minutos

Equipamiento: Colador, plato o tabla para cortar, toalla limpia, tazón pequeño, asadera

Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 onzas de garbanzos sin sal agregada

1 cucharada de aceite de oliva O de aceite vegetal

Aerosol antiadherente

Opciones de condimentos (elija una opción):

- Salado: 1/4 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de comino molido, 1/8 cucharadita de pimienta negra
- Picante: 1/4 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimentón, 1/4 cucharadita de pimienta de cayena O chile en polvo, 1/8 cucharadita de pimienta negra
- Ranchero: 1 cucharadita de condimento ranchero O 1/3 cucharadita de perejil seco, 1/8 cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta negra, 1/3 cucharadita de ajo en polvo, 1 pizca de cebolla en polvo
- Azúcar y canela: 1 cucharadita de azúcar negra, 1/4 cucharadita de canela, 1/8 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Escorra y enjuague los garbanzos enlatados. Esparza sobre el plato o la tabla para cortar. Seque con golpecitos suaves con una toalla limpia. Agregue al tazón pequeño.
4. Agregue aceite, sal, comino y pimienta negra al tazón con garbanzos. Mezcle hasta que el aceite y las especias queden distribuidos de manera uniforme.
5. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente. Esparza los garbanzos en la sartén.
6. Hornee durante 40 a 50 minutos, hasta que los garbanzos queden ligeramente tostados.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 5g Sodio 290mg Carbohidratos totales 15g
Proteína 5g