

Garbanzos para Picoteo

Los garbanzos están **cargados de ácido fólico, proteínas, fibra, zinc**, y una gran cantidad de otros nutrientes vitales. Pueden ser un picoteo excepcionalmente saludable.

INGREDIENTES:

- 400g Garbanzos de bote ya cocidos
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- 2 Cucharaditas de pimentón de la Vera
- 2 Cucharaditas de ajo en polvo
- ½ Cucharadita comino molido

2

Tazas

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 220°C
2. Lavar y escurrir los garbanzos, secar con papel de cocina y retirar las pieles sueltas.
3. Mezclar los garbanzos con el aceite y especias, remover para cubrir bien los garbanzos con el condimento.
4. Extendemos los garbanzos en una sola capa, sobre una bandeja con papel de hornear.
5. Horneamos durante 15 minutos a 220°C, remover y seguir horneando durante otros 15 minutos. Si deseas que estén más crujientes, continuamos horneando 15-30 minutos más (removiendo cada 15 minutos).
6. Dejamos enfriar antes de servir, aunque se pueden comer calientes o a temperatura ambiente. Almacenamos (fríos) en un recipiente hermético para que no se reblandezcan.