



### GARBANZOS CRISPY

Un alimento muy versátil. Añádelo a tus ensaladas para ese crunch extra, tómalo como snack en esos momentos de picoteo, geniales para tus poke bowls.

 1 hora 1 hora y 15 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza café de garbanzo, seco, remojado, hervido [70 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En esta preparación, puedes utilizar garbanzos cocidos en la olla de cocimiento lento o de presión; o en su defecto garbanzos en lata. Ambas presentaciones cocidas deben ser drenadas y dejar secar en una toalla de cocina.
- 2º En un bowl coloca tus garbanzos cocidos y añádeles aceite de oliva.
- 3º Aquí es donde te pones creativo, aliñando los garbanzos con la mezcla de tu elección. Estos son algunos ejemplos: - especias italianas secas como orégano, albahaca, romero. Combinar con un toque de jugo de limón y parmesano, sal y pimienta - canela y azúcar - paprika, comino, ajo en polvo, sal y pimienta
- 4º Una vez aliñados, puedes hornearlos en una bandeja de galletas a 350C en horno convencional o en la freidora de aire como si fueran papas fritas. Muévelos cada 10 a 15 minutos. Deja que se cocinen hasta que estén crunchy y dorados [aproximadamente 45 minutos].
- 5º Una vez fríos, colócalos en una bolsa re-sellable o en un envase hermético. Pueden durar aproximadamente 1 semana [pero será menos porque son deliciosos].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [40 g]	% DDR
ENERGÍA	238 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	14 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	17 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	-