Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

CRACKERS SIN GLUTEN

Ideal para disfrutar con matecitos!

25 minutos
20 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de garbanzo (besan) (92 g)
- 8 cucharadas de leche en polvo descremada (60 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de pimentón (2 g)
- 1 cucharada de té de semillas de chia (10 g)
- 1 cucharadita de semillas, semillas de sésamo, secas (decorticadas) (3 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1 vaso chico de agua potable (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Agregar todos los ingredientes secos u mezclar. Luego agregar el aceite y el agua de a poco e ir mezclando.

2º Agregar todos los ingredientes secos u mezclar. Luego agregar el aceite y el agua de a poco e ir mezclando.

3º Colocar en una placa para horno aceitada, y esparcir la mezcla (cuanto mas fina sea, mas crocantes saldran). Cocinar en horno a 180° c hasta que esten doraditas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (17 g)	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	35 kcal	2 %
GRASA	5 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	4 mg	1 mg	0 %
SODIO	818 mg	136 mg	6 %
H. CARBONO	28 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	2 g	–