

**GARBANZOS ESPECIADOS AL HORNO C/ PATATAS** 15 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Garbanzos [1/2 bote de garbanzos cocidos = 70 gr en crudo]
- 2 patatas medianas/grandes
- Aceite de oliva c/ especias y sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar en un bol de cristal amplio un buen chorro de aceite, sal y especias (pimienta negra, tomillo, pimentón dulce o picante... al gusto)
- 2º Embadurnar los garbanzos y las patatas cortadas en gajos con la mezcla de especias, sal y aceite.
- 3º Extender en una bandeja procurando que no se queden montados unos sobre otros.
- 4º Poner el horno con calor por arriba y por abajo a 180-200°. Los garbanzos deberían estar listos en 20 minutos, y las patatas en torno a 30`.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [565 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	570 kcal	29 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	45 %
H. CARBONO	14 g	80 g	31 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	23 g	93 %
SODIO	10 mg	55 mg	2 %