



GARBANZOS HORNEADOS - SNACK SALADO

Imagen de @danzadefogones

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo (70 g)
- 1 cuchara de café de pimentón, en polvo + comino opcional
- 1 cuchara de postre de sal común
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos en agua durante la noche. Al otro día descartar el agua de remojo y poner a hervir a fuego suave, hasta que estén tiernos. TIP: ESTE PROCESO LO PODÉS HACER CON TODA LA BOLSA DE GARBANZOS Y UNA VEZ COCIDOS LO GUARDÁS EN PEQUEÑAS BOLSAS EN EL FREEZER, PARA TENER A MANO Y HACER EN CUALQUIER MOMENTO SNACK DE GARBANZOS, HUMMUS Y AGREGADOS A ENSALADAS.
- 2º Remojar
- 3º Colocar en una asadera los garbanzos hervidos y llevar al horno por media hora, removiendo cada 10 minutos para que se vayan dorando
- 4º Retirar del horno y colocar en un bol para mezclarlos con el aceite de oliva, sal y condimentos.
- 5º Volver a llevar al horno por 20 minutos, removiendo cada tanto, hasta que queden crocantes.
- 6º Pueden guardarse en frascos de vidrio una vez fríos. Excelente colación saludable, rica en hidratos de carbono complejos y fibra. Ideal pos-entrenamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (85 g)	% DDR
ENERGÍA	382 kcal	325 kcal	16 %
GRASA	16 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1397 mg	1188 mg	49 %
H. CARBONO	42 g	36 g	12 %
AZÚCARES	6 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	13 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	—