



FAINÁ
para incorporar legumbres a nuestra alimentación

🕒 30 minutos
🍴 8 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de garbanzo
- 600 gramos de agua
- 5 gramos de sal
- 3 gramos de pimienta
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la harina de garbanzos, la sal y la pimienta negra molida.
- 2º Añade el agua tibia y el aceite y remueve constantemente con un batidor de alambre para que no quede ningún grumo. La masa debe estar líquida pero al mismo tiempo consistente.
- 3º Precalienta el horno a 180-200 grados.
- 4º Vierte la masa en la bandeja engrasada. Hornea la fainá hasta que se dore y se seque.aprox .20 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (103 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 107 kcal | 110 kcal | 6 % |
| GRASA | 4 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 243 mg | 251 mg | 10 % |
| H. CARBONO | 14 g | 14 g | 5 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 5 g | — |