



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	—