



CECI CROCCANTI ALLA PAPRIKA

Dosi per 4 persone

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 scatole piccole di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) (300 g)
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 cucchiaino di semi di sesamo (facoltativo)
- 1 spicchio d'aglio, peperoncino in fiocchi (facoltativo), q.b di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1°** - Accendete il forno alla temperatura di 200 °C. - Risciacquate con cura i ceci e poi asciugateli molto bene. In una ciotola mescolateli con 3 cucchiari d'olio, la paprika, mezzo cucchiaino raso di sale e una punta di cucchiaino di peperoncino. Se piace aggiungete anche lo spicchio d'aglio diviso in due parti. - Foderate una teglia con carta da forno, stendetevi i ceci, tenendoli ben separati, e infornate. Ogni 5 minuti scuotete leggermente la teglia in modo che i ceci si colorino uniformemente. Se serve, utilizzate anche il grill per qualche minuto. Dopo 20-25 minuti diventeranno croccanti. - Spolverizzate i ceci con il sesamo e serviteli in ciotoline.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (80 g)	% AR
ENERGIA	159 kcal	127 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	16 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	5 g	20 %
SODIO	3 mg	3 mg	0 %