nutrium

Milena María
Nutricionista · MP1261

NACHOS SALUDABLES

4 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de harina de Garbanzos
- 1 media taza de té de harina integral Pureza (50 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Además vas a necesitar: - 1 cucharadita de sal y agua cantidad necesaria - 1 cucharadita de semillas (la que te guste o mix de semillas) y/o podés usar condimentos como orégano, pimentón dulce, condimento para pizza, provenzal, albahaca seca o perejil, cúrcuma, etc.

2º En un bowl, colocás todos los ingredientes secos y mezclas bien.

3º Agregas 1 cucharada sopera al ras de aceite y 3 cucharadas iguales de agua y empezás a unir. Si ves que le falta agua, vas agregando de a 1 cucharada. Ojo de no pasarte con el agua! sino vas a tener que agregar harina de más..

4º Tiene que quedarte una masa manejable, que no se te pegue en la mano pero, que no esté dura y que no se te quiebre.

5º Una vez listo el bollo, en una mesada enharinada estirás la masa hasta que quede de medio centímetro de espesor aproximadamente y con cuchillo (o algún molde para cortar) le das la forma que quieras, pueden ser tipo nachos en triángulo, o tipo bizcochito redondo o cuadrado, etc. La idea es que sean tamaños pequeños como un snack!

6º Colocas en una asadera aceitada, cocinas 10 minutos a fuego fuerte y listo! podés acompañar con dip de remolachas, zanahoria, guacamole, humus, etc.!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (28 g)	% DDR
ENERGÍA	395 kcal	109 kcal	5 %
GRASA	13 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	54 g	15 g	5 %
AZÚCARES	5 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	4 g	–