

Garbanzos asados



Scan for interactive recipe

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada aceite de oliva
- Condimento (ver notas)

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F
2. Seca los garbanzos con una toalla. Quitar la piel es opcional.
3. En un tazón mediano, agregue los garbanzos secos, el aceite de oliva y los condimentos. Mezcle bien para cubrir uniformemente.
4. Extienda los garbanzos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
5. Ase durante 10-15 minutos.
6. Mezcle en una bandeja para hornear y ase durante 10-15 minutos adicionales, o hasta que esté dorado y crujiente.
7. Deje enfriar durante 5-10 minutos antes de comer.

Sugerencias de condimentos:

Picante	1 cucharadita comino, 1 cucharadita chile en polvo, 1/2 cucharadita pimienta de cayena, 1/2 cucharadita sal
Ranch	1/2 cucharadita tomillo seco, 1/2 cucharadita perejil seco, 1/2 cucharadita cebolla en polvo, 1 cucharadita eneldo seco, 1/2 cucharadita ajo en polvo, 1/2 cucharadita pimienta
Canela de Arce	2 cucharadas canela, 1/4 cucharadita sal marina, 2 cucharadas de jarabe de arce



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con condimento picante</i>	
Calorías	105
Grasa total	2.5 g
Grasa saturada	0 g
Sodio	80 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra	5 g
Azúcares	3 g
Proteína	5 g

Fuente de receta: Tasty