

Garbanzos Asados

Porción: ½ taza | Porciones por receta: 4 | Saludable para el corazón



INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada aceite
- Una pizca de sal (1/8 cucharadita)
- Especias opcionales: ajo, paprika, salvia, o lo que quieras

DIRECCIONES

- Precalentar el horno a 400°F.
- Escurrir y enjuagar los garbanzos. Quitar las cáscaras sueltas. Secarlos con una toalla limpia.
- Untar el aceite en un bandeja para hornear (9x13 pulgadas). Añadir los garbanzos y sazonar con sal y especias. Mezclar para cubrir los garbanzos de manera uniforme.
- Hornear durante 45–60 minutos, mezclando cada 15 minutos. Hornear durante más tiempo para obtener garbanzos más crujientes, pero vigilar para que no se quemen.

Calorías por porción: 124 | 5 g grasa total | 14 g carbohidratos totales | 216 mg sodio | 6 g proteína