Garbanzos especiados

Porciones: 4

Ingredientes

1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de azúcar morena
¼ cucharadita de pimienta de cayena
¼ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de pimentón
¼ cucharadita de sal kosher

Método de preparación

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino para hornear.
3. Seque los garbanzos entre toallas de papel y luego colóquelos en un tazón.
4. Rocíe el aceite de oliva sobre los garbanzos y revuelva para cubrir.
5. Vierta en una bandeja para hornear y colóquela en el horno.
6. Mezcle los garbanzos cada 15 minutos hasta que estén bien dorados, secos y crujientes; alrededor de 45 minutos.
7. Mientras se asan los garbanzos, combine todos los ingredientes secos.
8. Tan pronto como los garbanzos salgan del horno, viértalos en un tazón para mezclar especias y revuelva.
9. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Adaptado de: https://www.foodnetwork.com/recipes/moroccan-spiced-roast-chickpeas-3415216

Datos de Nutrición

Aproximadamente 4 raciones por envase

Tamaño por ración	¼ Receta
Cantidad por porción **Calorías**	**130**
	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**6%**
Grasa Saturada 0.6g	**3%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 150mg	**7%**
Carbohidrato Total 16g	**6%**
Fibra Dietética 5g	**18%**
Azucares Totales 3g	
Incluye azucares añadidos 0g	**0%**
Proteínas 5g	**10%**

No es una fuente significativa de colesterol, vitamina D, calcio, hierro, y potasio

*El Valor Diario (VD) le indica cuanto en nutriente en un porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

AHWC.Community@cuanschutz.edu
12348 E. Montview Blvd., Aurora, CO 80045
anschutzwellness.com | @cuanschutzwell