

Garbanzos Tostados estilo Cajún

8 Porciones

Ingredients:

- 1½ taza de garbanzos, escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de condimento cajún*

Directions:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3. Seque los garbanzos con una toalla de papel y deseche el exceso de cáscara que se caiga.
4. En un tazón mediano, mezcle los garbanzos con el aceite de oliva y el condimento cajún.
5. Extienda en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
6. Hornee de 50 a 60 minutos o hasta que los garbanzos estén dorados y crujientes. Revise y revuelva los garbanzos cada 10 minutos durante el horneado.
7. Retire del horno y enfríe completamente antes de servir.



* Consejo: si no dispone de condimento cajún, sustítuyalo por una mezcla de sal, pimienta negra, pimentón, cebolla en polvo y orégano. Agregue el sabor picante con una pizca de pimienta de cayena. Para variar, pruebe esta receta con otros condimentos y combinaciones de sabores como condimento italiano, curry en polvo, ajo en polvo y más.

Receta de:

<https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/GarbanzoBeansCanned.pdf>

Receta adaptada de la agencia de Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte

Datos de Nutrición		
Tamaño de la Porción 1/8 de la receta (201g)		
Raciones por Envase 8		
Cantidad de la Porción 70		
Contenido Calórico 70		
% Valores Diarios *		
Grasa Total 4g		5%
Grasa Saturada 0.5g		3%
Acido Graso Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 60mg		3%
Carbohidrato Total 7g		3%
Fibra Dietética 2g		7%
Azúcares 1g		
Proteínas 2g		
Vitamina D 0mcg	Potasio 31mg	
Calcio 12mg	Hierro 0mg	

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Garbanzos Tostados estilo Cajún

8 Porciones

Ingredients:

- 1½ taza de garbanzos, escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de condimento cajún*

Directions:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3. Seque los garbanzos con una toalla de papel y deseche el exceso de cáscara que se caiga.
4. En un tazón mediano, mezcle los garbanzos con el aceite de oliva y el condimento cajún.
5. Extienda en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
6. Hornee de 50 a 60 minutos o hasta que los garbanzos estén dorados y crujientes. Revise y revuelva los garbanzos cada 10 minutos durante el horneado.
7. Retire del horno y enfríe completamente antes de servir.



* Consejo: si no dispone de condimento cajún, sustítuyalo por una mezcla de sal, pimienta negra, pimentón, cebolla en polvo y orégano. Agregue el sabor picante con una pizca de pimienta de cayena. Para variar, pruebe esta receta con otros condimentos y combinaciones de sabores como condimento italiano, curry en polvo, ajo en polvo y más.

Receta de:

<https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/GarbanzoBeansCanned.pdf>

Receta adaptada de la agencia de Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte

Datos de Nutrición		
Tamaño de la Porción 1/8 de la receta (201g)		
Raciones por Envase 8		
Cantidad de la Porción 70		
Contenido Calórico 70		
% Valores Diarios *		
Grasa Total 4g		5%
Grasa Saturada 0.5g		3%
Acido Graso Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 60mg		3%
Carbohidrato Total 7g		3%
Fibra Dietética 2g		7%
Azúcares 1g		
Proteínas 2g		
Vitamina D 0mcg	Potasio 31mg	
Calcio 12mg	Hierro 0mg	

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.