



Моя кладовая

содержит белок

Поджаренные бобы гарбанзо / турецкий горох (4 порции)

Ингредиенты:

- 2 банки (15,5 унций) малосолевых бобов гарбанзо*
- Кулинарный спрей
- 1 ст. л. Каджунская приправа, с горкой (или ваше любимое сочетание специй)
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1 ч.л. лукового порошка

Инструкции:

1. Уложите гарбанзо в дуршлаг и промойте прохладной водой. Дайте ему постоять, чтобы стекла вода.
2. Смешайте приправы в небольшой чашке.
3. Обрызгайте противень или неглубокую кастрюлю кулинарным спреем. Разложите гарбанзо по всей сковороде одним слоем.
4. Слегка промокните гарбанзо бумажным полотенцем, удалив лишнюю жидкость. Чем суше будут гарбанзо, тем меньше времени их нужно готовить.
5. Обрызгайте гарбанзо кулинарным спреем, а сверху слегка полейте приправой. Встряхиванием сковороды перемешайте приправу, следя за тем, чтобы бобы оставались в одном слое.
6. Включите печь на 350 градусов. Заранее разогреть её нет необходимости. Поставьте блюдо на нижнюю полку печи. Примерно раз в 15 минут перемешивайте гарбанзо, встряхивая сковороду, чтобы не дать им подгореть. Готовьте до тех пор, пока они не станут коричневыми и хрустящими (около 45 минут).
7. Выньте из печи и дайте остыть. Затем подавайте на стол или отправьте на хранение в пакете со струнным замком.

Примечание повара: Они прекрасно служат верхней частью салата.



* Продукты, которые обычно имеются в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания

Данные о пищевой ценности

Размер порции 1 порция

Объем на одну порцию
Калорий 197

% Суточные нормы*

Всего жиров 3,5 г. 5%

Насыщенный жир 0 г. 0%

Полиненасыщенный жир 1,8 г.

Мононенасыщенный жир 0 г.

Холестерин 0 мг. 0%

Натрий 636 мг. 28%

Всего углеводов 34,2 г. 12%

Пищевое волокно 12,4 г. 44%

Сахары 0,4 г.

Белки 10,7 г.

Кальций 3 мг. 0%

Железо 0 мг. 0%

Калий 468 мг. 10%

Витамин А 0 мкг. 0%

Витамин С 0,2 мг. 0%

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Поджаренные бобы гарбанзо / турецкий горох (4 порции)

Групп продуктов питания MyPlate в порции:



1 чашка белка



1 чашка овощей

Рецепт разработан шеф-поваром Quan Hoang, который работает шеф-поваром в резиденции губернатора штата Вашингтон.



Washington
State Department of
Agriculture



Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 609-856-rus (N/7/20)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?

Позвоните в приемную Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сельского хозяйства штата Вашингтон) по телефону 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.