Mi Alacena
incluye proteína

Garbanzos asados
(4 porciones)

Ingredientes:

- 2 latas (15.5 oz) de garbanzos con bajo contenido de sodio*
- Aceite en aerosol
- 1 cucharada colmada de condimento de cajún (o su mezcla de especias favorita)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones:

1. En un colador, escurra y enjuague los garbanzos con agua fría. Deje reposar hasta que estén completamente escurridos.
2. Mezcle los condimentos en un recipiente pequeño.
3. Coloque aceite en aerosol en una bandeja para horno u olla pequeña. Coloque los garbanzos en la sartén en una sola capa.
4. Use papel absorbente para secar de a poco los garbanzos quitando el exceso de líquido. Cuanto más secos estén los garbanzos, más rápido se cocinarán.
5. Rocíe los garbanzos con aceite en aerosol y coloque el condimento arriba. Mueva la sartén para distribuir el condimento y asegúrese de que los garbanzos estén todos en una sola capa.
6. Caliente el horno a 350 grados. No es necesario precalentarlo. Coloque la sartén en la rejilla más baja del horno. Gire los garbanzos moviendo la sartén cada 15 minutos aproximadamente para evitar que se quemen. Cocine hasta que se doren y estén crujientes (aproximadamente 45 minutos).
7. Saque del horno y deje enfriar. Luego, coma o guarde en una bolsa Ziploc.

Nota del chef: Estos son excelentes aderezos para ensaladas.

** Artículos que se encuentran normalmente en la despensa*

Información nutricional

Tamaño de la porción	**1 porción**
Cantidad por porción	
Calorías	**197**
	Valores diarios (%)*
Grasas totales 3.5 g	**5 %**
Grasas saturadas 0 g	**0 %**
Grasas poliinsaturadas 1.8 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Colesterol 0 mg	**0 %**
Sodio 636 mg	**28 %**
Carbohidratos totales 34.2 g	**12 %**
Fibra alimentaria 12.4 g	**44 %**
Azúcares 0.4 g	
Proteínas 10.7 g	
Calcio 3 mg	0 %
Hierro 0 mg	0 %
Potasio 468 mg	10 %
Vitamina A 0 mcg	0 %
Vitamina C 0.2 mg	0 %

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

Garbanzos asados
(4 porciones)

Grupos alimenticios MyPlate por porción:

P 1 taza de proteína V 1 taza de vegetales

Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.

Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.).
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-856-spa (N/7/20)
¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.