

# Garbanzos tostados



## INGREDIENTES (4 RACIONES)

- Bote de 500 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de:
- Ajo en polvo
- Pimentón dulce
- Comino
- Curry
- Una pizca de sal y de pimienta negra molida
- Un chorro de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva



## ELABORACIÓN

Precalear el horno

A continuación, se lavan los garbanzos y se secan para quitarles humedad.

Se mezclan en un bol todas las especias.

En ese mismo bol se añaden los garbanzos y se impregnan bien de las especias.

Colocar esparcidos los garbanzos sobre la bandeja del horno durante 40-45 min a 220 °C.

Cada 10 - 15 min, sacarlos e ir dándoles vueltas para que se tuesten por todos los lados.

Por último y una vez que ya haya pasado el tiempo, ya estarían listos estos garbanzos tostados.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	610.9 kcal	357.77 kcal
Grasas	19.28 g	11.3 g
Hidratos	79.02 g	46.28 g
Proteínas	28.49 g	16.69 g
Fibra	20 g	11.72 g
Sal	1.75 g	1.03g



**Consejo:**  
Estos garbanzos tostados son muy versátiles se pueden servir como picoteo, en una ensalada, como plato principal junto a un huevo escalfado...