

Garbanzos Picantes

Ingredientes:

- 1 lata (15 1/2 oz.) de garbanzos reducidos en sodio (50% menos)
- Spray para cocinar
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 - 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de orégano entero seco



Porciones: 3



*SOY FREE

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 325° F.
2. Escurrir y enjuagar los frijoles.
3. Combina los condimentos en un tazón.
4. Agregue los frijoles escurridos y enjuagados y cubra con condimentos. (Pruebe otros condimentos como polvo de iones o comino).
5. Untar los frijoles en una bandeja para hornear que ha sido recubierto con spray de cocina.
6. Hornea durante 45-55 minutos, o hasta que esté dorado y crujiente.
7. Revuelva según sea necesario para dorar uniformemente. Este bocadillo picante también es un buen topper para ensaladas.
8. Hace alrededor de 3 porciones.
Tamaño de la porción: 1/3 taza.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/3 cup (74g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 134mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.