

Poppers De Garbanzos

¡Tanto a niños como a adultos les gustará este refrigerio crujiente y picante!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30-40 minutos

Fuente: Modificado de una receta en Food Hero

Ingredientes

- 2 latas de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de perejil seco
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- Spray para cocinar

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados .
2. En un tazón mediano, mezcle los garbanzos con las especias.
3. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con borde con spray para cocinar. Eché los garbanzos la bandeja para hornear y extiéndalos en una sola capa. Rocíe la parte superior de los garbanzos una vez más.
4. Coloque la bandeja para hornear en la rejilla más baja del horno. Cocine de 30 a 40 minutos. Agite y gire suavemente la sartén cada 10 a 15 minutos para asegurarse de que nada se queme. Los garbanzos estarán cocidos cuando estén crujientes y dorados. Dejar enfriar antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos totales:	20 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	6 g

Utensilios necesarios

- Cucharas medidoras
- Tazón mediano para mezclar
- Colador
- Abrelatas
- Bandeja para hornear con borde

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$1.16

Costo promedio/porción: \$0.15

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Garbanzos en lata, 15 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación y almacenamiento

- ¡Intente cambiar esta receta usando diferentes especias para obtener un nuevo sabor! Pruebe el chile en polvo y el comino, el curry en polvo o una mezcla de especias italianas.
- Coma estos sabrosos garbanzos como refrigerio o úselos como aderezo para una ensalada.
- Guarde los poppers de garbanzos sobrantes en un recipiente de vidrio a temperatura ambiente. Guardarlos en una bolsa de plástico puede hacer que los poppers pierdan su textura crujiente.

Recetas similares

- Considere probar otras recetas con garbanzos que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Ensalada búlgara de garbanzos
 - Hummus Clásico
 - Ensalada De Arroz Colorida
 - Espinacas con Garbanzos



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.