

Chickpeas aka. Garbanzo Beans



Nutrition: Chickpeas are high in fiber, protein, and contain several key vitamins and minerals.

A great crunchy, healthy snack instead of chips!



Roasted Chickpeas!

Ingredients:

- 1 can chickpeas (garbanzo beans), drained
- 2 tbsp oil
- 1-1/2 tsp salt
- garlic salt (optional)
- cayenne pepper (optional)

Use your favorite spices!

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F .
2. Dry chickpeas with a paper towel.
3. In a bowl, toss chickpeas with olive oil, salt, and spices.
4. Spread on a baking sheet, and bake for 20 minutes then shake the baking sheet so the chickpeas don't burn.
5. Continue to bake another 20 minutes or until browned and crunchy. Watch carefully the last few minutes to avoid burning.

Chickpeas aka. Garbanzo Beans



Nutrición: Los garbanzos son ricos en fibra, proteínas y contienen varias vitaminas y minerales clave.

¡Un gran bocadillo crujiente y saludable en lugar de papas fritas!



¡Garbanzos asados!

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (garbanzos), escurridos
- 2 cucharadas de aceite
- 1-1 / 2 cucharadita de sal
- sal de ajo (opcional)
- Pimienta de cayena (opcional)

¡Usa tus especias favoritas!

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Seque los garbanzos con una toalla de papel.
3. En un tazón, mezcle los garbanzos con aceite de oliva, sal y especias.
4. Extiéndalo en una bandeja para hornear, hornee por 20 minutos y luego agite la bandeja para que los garbanzos no se quemen.
5. Continúa horneando otros 20 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Observa atentamente los últimos minutos para evitar quemaduras.

