

GARBANZOS ESPECIADOS



Cuando pensamos en tomar un snack, siempre acabamos sacando la bolsa de patatas fritas , y aunque sabemos que son deliciosas (y adictivas), no os podéis imaginar lo calóricas que son, por esto os propongo nuevas opciones igual de ricas , pero más saludables.

Hoy os presentaré los garbanzos especiados, que son igual de ricos que de fáciles de hacer, sólo debéis prepararlos con tiempo y tenerlos guardados para cuando os asalten las ganas de tomar el aperitivo de fin de semana, o bien simplemente para picar algo entre horas, sin tener remordimientos posteriores.

También los podéis utilizar para añadir como topping de ensaladas o cremas, así tendréis un toque especial en vuestros platos.

Ingredientes:

- 400 gr. de garbanzos cocidos (podéis comprarlos a granel o bien usarlos de bote, yo utilizo el pedrosillano)



comino]

- polvo de cebolla o de ajo
- cúrcuma
- pimienta negra
- copos de chili picante
- jengibre
- pimentón picante (o dulce)
- curry
- sal
- 2 cucharadas de zumo de limón, Y aceite de oliva

Preparación:

Como preparación, precalentaremos el horno a 200° y preparamos una bandeja de horno con papel vegetal.

Vamos con los garbanzos cocidos, los escurrimos bien, lavamos con agua, y secamos muy bien con un paño limpio.



En un bol amplio, ponemos los garbanzos y todas las especias, el zumo de limón y el aceite y mezclamos bien. Removemos con cuidado para que se impregnen bien de las especias, con especial cuidado de que no se rompan, y que tampoco se pelen.

Si se desprende alguna piel, la retiramos.

Cuando tengamos todo bien integrado, vertemos los garbanzos sobre la bandeja de horno que teníamos preparada e introducimos en el horno para asar durante 40-45 minutos a 190-200°



Cuando comprobemos que están bien horneados, los sacamos y dejamos enfriar a temperatura ambiente, y cuando estén bien fríos ya los podemos guardar en un recipiente, yo aconsejo que sea un bote de cristal bien hermético.

Y listo, ya tenemos nuestro snack saludable para disfrutar en cualquier momento.



Probadlo y ya me contaréis.

Feliz fin de semana.

