Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Snacks de garbanzos

30min · 4 raciones · 117 kcal

Ingredientes

- **1** bote de garbanzos cocidos
- Especias al gusto
- Aove
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**5,4 g**
Grasas	**5,3 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Lavamos los garbanzos, escurrimos y secamos con papel absorbente.
2. Añadimos las especias, la sal, el aove y mezclamos bien.
3. Los metemos en el horno con papel vegetal durante 30-35 min. a 180 grados.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya