Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Nachos caseros de garbanzo

2 raciones · 637 kcal

Ingredientes

- **150g** harina de garbanzo
- **170g** agua
- **1** pechuga de pollo
- **1** aguacate
- **1/2** tomate
- **1/2** cebolla
- Queso feta
- Zumo de 1/2 limón
- Salsa de tomate triturado natural
- Especias: pimienta, ajo, orégano, albahaca

POR RACIÓN

Proteínas	**46 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**60 g**
Fibra	**16 g**

Elaboración

1. Hacemos primero el guacamole: machacando un aguacate, medio tomate cortado en dados y cebolleta picadita
2. Reservamos
3. Precalentamos el horno a 200 grados
4. Hervimos agua y metemos la pechuga de pollo para cocerla
5. De mientras, mezclamos la harina, agua y las especias que queramos, en mi caso pimienta y ajo, y extendemos la mezcla en forma rectangular sobre papel de horno dejando una capa finita de masa (con un poco de AOVE para que no se pegue después)
6. Metemos al horno 10-15 minutos, sacamos y cortamos en triángulos la masa
7. Volvemos a meter otros 15 minutos o hasta que veamos que están hechos
8. Sacamos y ponemos en la base de nuestro plato
9. Sacamos la pechuga de pollo, la desmechamos y añadimos salsa de tomate, orégano y albahaca
10. Sobre los nachos colocamos el guacamole y sobre este el pollo
11. Terminamos con un poco queso feta por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei