

Roasted Chickpeas

4 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **chickpeas**, rinsed, drained, and patted dry
- ½ tsp **salt**
- 2 Tbs **oil**

Optional: spices such as chili powder, garlic powder, cumin, pepper



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 160
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 1g
Protein: 6g
Sodium: 600mg
Carbohydrates: 15g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Instructions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Mix chickpeas with salt and any other seasoning. Add olive oil and stir to ensure chickpeas are coated.
3. Bake for 15-20 minutes until crispy.

Garbanzos Asados

4 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de **garbanzos**, enjuagados, escurridos y secados entre toallas de papel
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharadas de **aceite**

Opcional: especias como chile en polvo, ajo en polvo, comino y pimienta



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 160
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 6g
Sodio: 600mg
Carbohidratos: 15g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Mezcle los garbanzos con la sal y otras especias (si usa). Agregue el aceite y mezcle hasta cubrir todos los garbanzos.
3. Horneé por 15-20 minutos hasta que estén crujientes.

