

# Garbanzos asados con especias

6 porciones, 1/4 taza cada una

1 lata de 15 onzas de garbanzos (también se conocen como frijoles garbanzos) enjuagados y escurridos  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/4 de cucharadita de canela molida  
1/4 de cucharadita de jengibre molido  
Una pizca de nuez moscada recién rallada  
1/4 de cucharadita de ajo en polvo  
1/2 o 1/4 de cucharadita de sal de mar (o al gusto)

Por porción:  
95 calorías  
3 g grasa total  
<0.5 g de grasa saturada  
74 mg de sodio  
12 g de carbohidratos  
3 g de fibra  
4 g de proteína

Precaliente el horno a 400°. Forre una bandeja para hornear con papel encerado. Seque los garbanzos enjuagados con un trapo de cocina limpio. En un tazón mediano, mezcle suavemente los garbanzos con los ingredientes restantes hasta que se cubran uniformemente con el aceite y los condimentos. Esparza los garbanzos uniformemente sobre la bandeja para hornear. Hornee durante unos 20 minutos, revise, mueva los garbanzos y vuelva a hornear de 10 a 15 minutos más hasta que estén crujientes y profundamente dorados. Deje enfriar por completo antes de servir (los garbanzos asados se mantienen más crujientes el mismo día en que se preparan). Los garbanzos se pueden volver a hacer crujientes con facilidad si se meten unos minutos al horno o a un tostador a 400°. Son ideales para sopa de tomate, botanas o ensaladas.