

# Garbanzos Rostizados en Seco

 Tiempo para cocinar: 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ¼ de taza de verduras

NSLP: ¼ de taza de frijoles/chicharos

SFSP: ¼ de taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Garbanzos, escurridos	1 libra 4 onzas	3 ½ tazas	2 libras 8 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas
Eneldo seco		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Cebolla en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Hojuelas de perejil seco		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimienta negra		½ cucharadita		1 cucharadita
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita



## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Escurra y enjuague los garbanzos. Transfiera los garbanzos a un tazón grande para mezclar.
3. Combine el eneldo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, las hojuelas de perejil, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño. Espolvoree los condimentos sobre los garbanzos y revuelva hasta que todas las piezas estén bien sazonadas.
4. Rocíe las bandejas planas con spray antiadherente. Transfiera los garbanzos sazonados a las bandejas preparadas y extienda los garbanzos en una sola capa.
5. Coloque las bandejas para hornear en el horno precalentado y hornee durante unos 20-30 minutos agitando suavemente y girando las bandejas cada 10-15 minutos. Los garbanzos estarán listos cuando estén crujientes y dorados. Dejar enfriar a temperatura ambiente antes de servir.  
Sirva porciones de ¼ de taza.

Porción	Rinde	Volumen
¼ de taza	10 porciones: aprox. 10 onzas	10 porciones: aprox. 2½ tazas
	20 porciones: aprox. 1 libra y 4 onzas	20 porciones: aprox. 5 tazas

Nutrientes por Porción			
Calorias	79	Sodio	197 mg
Grasa Total	1.5 g	Carbohidratos	13 g
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	0 g
Colesterol	0 g	Proteínas	4 g
		Vitamina A	13 UI
		Vitamina C	0 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	25 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.