

# 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             | 40 Porciones |                               | 80 Porciones |                               |
|--------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------------------------|
|                          | Peso         | Medida                        | Peso         | Medida                        |
| Garbanzos, escurridos    | 5 libras     | 3 cuartos de galón + 2 tazas  | 10 libras    | 1 galón + 3 cuartos de galón  |
| Eneldo seco              |              | 2 cucharadas + 2 cucharaditas |              | 1 cucharada + 1 cucharadita   |
| Ajo en polvo             |              | 1 cucharada + 1 cucharadita   |              | 2 cucharadas + 2 cucharaditas |
| Cebolla en polvo         |              | 1 cucharada + 1 cucharadita   |              | 2 cucharadas + 2 cucharaditas |
| Hojuelas de perejil seco |              | 1 cucharada + 1 cucharadita   |              | 2 cucharadas + 2 cucharaditas |
| Pimienta negra           |              | 2 cucharaditas                |              | 1 cucharada + 1 cucharadita   |
| Sal                      |              | 1 cucharadita                 |              | 2 cucharadas                  |



## 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   | Nutrientes por Porción |       |                 |        |            |       |
|-----------|---|---|------------------------|-------|-----------------|--------|------------|-------|
| ¼ de taza | 40 porciones: aprox. 2 libras y 8 onzas | 40 porciones: aprox. 2 cuartos de galón y 2 tazas | Calorías               | 79    | Sodio           | 197 mg | Vitamina A | 13 UI |
|           | 80 porciones: aprox. 5 libras           | 80 porciones: aprox. 1 galón y 1 cuarto de galón  | Grasa Total            | 1.5 g | Carbohidratos   | 13 g   | Vitamina C | 0 mg  |
|           |   |   | Grasa Saturada         | 0 g   | Fibra Dietética | 0 g    | Hierro     | 1 mg  |
|           |   |   | Colesterol             | 0 g   | Proteínas       | 4 g    | 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.