



ROASTED CHICKPEAS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ¼ cup

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

1 15-ounce can chickpeas (or 1 ½ cups cooked), drained and rinsed

1 teaspoon olive oil

¼ teaspoon salt

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon onion powder

¼ teaspoon cayenne pepper (optional)

PREPARATION

1. Preheat oven to 400 F°. Lay chickpeas out on either a paper towel or a tea towel and pat dry.
2. Place chickpeas in a bowl. Drizzle olive oil on chickpeas and mix to coat. Sprinkle on the salt, garlic powder, onion powder and cayenne pepper (if using). Toss to coat and then place on a large rimmed baking sheet.
3. Roast chickpeas for 30 minutes, and then gently roll the chickpeas around in the baking sheet. Roast for another 10-20 minutes, until lightly golden.
4. Allow to cool (chickpeas will firm up as they cool) and store in an airtight container.

ADAPTED FROM

<http://ohsheglows.com/2014/11/24/crowd-pleasing-vegan-caesar-salad/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/4 cup (63g)

Amount per serving
Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 98mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev11/29
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GARBANZOS ASADOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¼ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos (o 1 ½ taza cocidos), enjuagar y colar
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 F°. Acomodar los garbanzos en una toalla de papel o de té y dejar secar.
2. Poner los garbanzos en un contenedor. Regar el aceite de olivo y revolver. Rociar la sal, el polvo de ajo, el polvo de cebolla y la pimienta de cayena (opcional). Revolver para que los garbanzos estén cubiertos. Después, acomodar los garbanzos en una hoja para hornear.
3. Rostizar los garbanzos por 30 minutos, y luego rodar los garbanzos en la hoja para hornear. Cocinar por 10-20 minutos más, hasta que cambien a color dorado.
4. Dejar enfriar (los garbanzos se endurecerán cuando se enfríen) y guarde en un contenedor seguro.

ADAPTADA DE

<http://ohsheglows.com/2014/11/24/crowd-pleasing-vegan-caesar-salad/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/4 cup (63g)

Amount per serving
Calories 70

% Daily Value*

Total Fat	2.5g	3%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	180mg	8%
Total Carbohydrate	9g	3%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	2g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	3g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	23mg	2%
Iron	1mg	6%
Potassium	98mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev11/29

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés