



## Entremés de garbanzo

### Ingredientes

- 1 taza de garbanzos crudos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimentón rojo picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 6 tortillas integrales
- 1 cucharadita de perejil picado

### Preparación

- Remojar los garbanzos durante la noche anterior.
- Colocar en una olla con agua los garbanzos previamente colados y dejarlos por aproximadamente 30 minutos a fuego medio, hasta que estén blandos.
- Colocar todos los ingredientes en la licuadora junto con los garbanzos cocidos y fríos.
- Cortar la tortilla en 4 partes, tostarlas en el horno de 7 a 8 minutos. Servir junto con la pasta como acompañamiento, decorado con perejil picado.

### Información nutricional

1 porción (2 cdas. de pasta y 1 tortilla)

Energía (Kcal)	209
Proteínas (g)	8,8
Lípidos (g)	4,6
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	30,4
Sodio (mg)	125,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos