APPETIZER

Entremés de Garbanzo

6 porciones | Nivel: Fácil | 20 minutos

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
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 6 tortillas integrales
- 1 cucharadita de 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**

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.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.