



MERIENDA DE EDAMAME O GARBANZOS TOSTADOS

INGREDIENTES

- 1 paquete de 12 onzas de edamame (frijol de soya verde) congelado sin cáscara, descongelado o 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta negra

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400° F.
2. Enjuague los frijoles o garbanzos bajo agua fría. Drene y deje secar.
3. Cubra internamente un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas con papel encerado para hornear "parchment paper".
4. Coloque los frijoles en el molde con el papel encerado y rocíe con aceite. Gírelos para cubrir con aceite uniformemente.
5. Espolvoree los frijoles o garbanzos con queso parmesano, sal y pimienta.
6. Hornee, sin cubrir, en un horno precalentado hasta que el queso este crujiente y dorado ligeramente, cerca de 30 minutos.



HACE: 5 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

120 calorías; 7g de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 5mg de colesterol; 190mg de sodio; 6g de carbohidratos; 3g de fibra; 2g de azúcar; 0g de azúcares añadidas; 9g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio.

Fuente: Allrecipes.com. Crispy Edamame <http://allrecipes.com/recipe/150772/crispy-edamame/?internalSource=hub%20recipe&referringContentType=search%20results&clickId=cardslot%203>

PARA MAS RECETAS, CONSEJOS, INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y CLASES, PONGASE EN CONTACTO CON SU OFICINA DE EXTENSIÓN DEL CONDADO.