

Snacks y tentempiés salados bajos en grasa



Palomitas (10g)

Poner los granos de maíz en un recipiente tapado apto para microondas, cocinar unos 2' a máxima potencia y condimentar.



Brochetas al gusto

- Bonito al natural, piparras y pimiento asado.
- Alcachofas, cebollitas en conserva y tomates cherry.
- Espárragos y mejillones al natural.



Garbanzos crujientes (40g)

Hornear garbanzos cocidos a 150 °C hasta que queden crujientes (45' aprox). Aliñar con sal y especias.



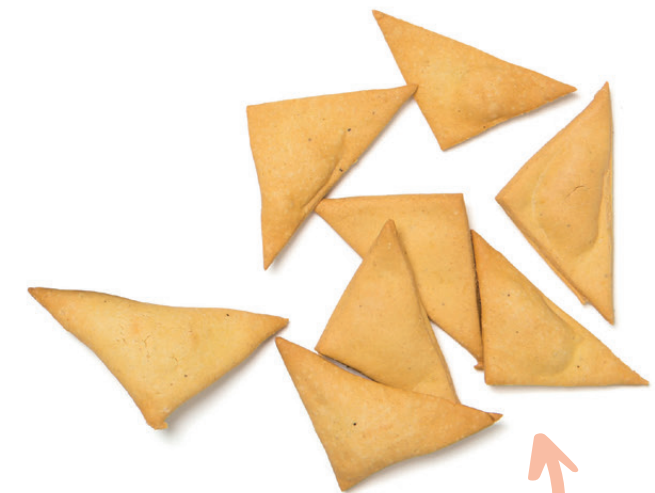
Bastoncillos (5 u.)

Mezclar 225 g de harina integral, 65 g de claras de huevo, 100 g de agua y sal. Hacer bolitas de 15 g, estirarlas en bastoncillos y hornearlas a 160 °C unos 40'.



Hummus tradicional / con pimiento (60g)

Colocar 200 g de garbanzos cocidos, 60 g de agua, 1 cucharadita de zumo de limón y especias al gusto en un recipiente. Triturar hasta obtener una pasta cremosa. Para el hummus de pimiento, seguir los mismos pasos, pero en lugar de agua, añadir 100 g de pimientos del piquillo o pimiento asado.



Nachos de legumbres (20g)

Mezclar 250 g de harina de garbanzo, 2,5 g de levadura química, sal, pimienta y 85 ml de agua caliente hasta obtener una masa; estirar con un rodillo entre dos papeles de horno y refrigerar 30'. Cortar en triángulos y hornear a 175 °C durante 10-12'.

