

GARBANZOS ESPECIADOS CON VERDURAS Y SALSA DE YOGUR

INGREDIENTES:

- 570g de garbanzos en conserva o cocidos
- Un brócoli
- 2 zanahorias
- Salsa de yogur (de la receta del falafel)
- Especias: pimentón, comino, pimienta, cúrcuma, ajo en polvo, cebolla en polvo y curry
- AOVE
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

- 01.** Mezclar 2 ó 3 cucharadas soperas de aceite con un poco de cada especia. Añadir la mezcla de especias a los garbanzos y mezclar en un bowl.
- 02.** Precalentar el horno a 180° y disponer los garbanzos sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Hacer durante 20-30min a 150°, hasta que estén dorados.
- 03.** Lavar la verdura, pelar las zanahorias y cortar en rodajas. Hacer todo al vapor.
- 04.** Poner en el plato una buena cantidad de verdura, un puñadito de garbanzos y un poco de salsa de yogur como aliño.



Los garbanzos especiados también son una buena opción de snack saludable, para picar entre horas. Además se pueden añadir a una crema de verduras y a una ensalada, en lugar de acompañar los platos con carne o pescado.