

# Healthy Roasted Chickpeas

\$.78 per recipe  
based on Walmart prices



## Ingredients:

- 1 can chickpeas (15 oz. can), rinsed and drained
- 1 Tbsp. olive oil
- 1/2 tsp. salt
- 1/2 tsp. pepper
- 1/2 tsp. paprika or desired spices

## Instructions:

1. Preheat oven to 450°F. Line a baking sheet with aluminum foil.
2. After rinsing and draining chickpeas, completely pat them dry with a paper towel.
3. Toss chickpeas and olive oil in a bowl until thoroughly coated.
4. Spread chickpeas in a single layer on a lined sheet pan.
5. Roast for 25 minutes, giving the baking sheet a little shake every 10 minutes.
6. Remove chickpeas from oven. While hot, toss chickpeas in spices.
7. Allow chickpeas to cool slightly. Store in an airtight container for up to 3 days.

Try other seasonings!  
cayenne pepper  
chili powder  
cinnamon & sugar  
cumin  
garlic powder  
Italian herb blend  
onion powder  
Parmesan cheese

# Garbanzos Asados Saludables

\$0.78 por receta  
basada en los precios de Walmart



## Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de p aprika o especias deseadas

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Después de enjuagar y escurrir. garbanzos, s euelos completamente con una toalla de papel.
3. Mezcle garbanzos y aceite de oliva en un tazón hasta que estén bien recubiertos.
4. Esparce garbanzos en una sola capa en la bandeja para hornear forrada.
5. Asar en el horno durante 25 minutos y agitar un poco la bandeja de horno cada 10 minutos.
6. Retire los garbanzos del horno. Mientras están cálidos, mezcle garbanzos con especias.
7. Deje que los garbanzos se enfri en ligeramente. Conservar en un recipiente hermético hasta 3 días.

 Pruebe otros  
condimentos!

pimienta de cayena

chile en polvo

canela & azúcar

comino

ajo en polvo

mezcla de hierbas italianas

cebolla en polvo

queso parmesano