



وجبات خفيفة من الحمص المقرمش

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. اغسل حبوب الحمص المعلبة وصفيها. افردها في طبق أو على لوح تقطيع. جففها برفق بمنشفة نظيفة. أضفها إلى بولة صغيرة.
4. أضف الزيت، والملح، والكمون، والفلفل الأسود إلى بولة حبوب الحمص. اخلط الجميع حتى يتوزع الزيت والتوابل بالتساوي.
5. رُش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق. افرد حبوب الحمص في المقلاة.
6. ضعها في الفرن لمدة 40 إلى 50 دقيقة، حتى تتحمص حبوب الحمص قليلاً.

الأدوات: مصفاة، أو طبق، أو لوح تقطيع، منشفة نظيفة، بولة صغيرة، صينية خبز مسطحة
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- علبة حبوب حمص بدون ملح مضاف بوزن 15 أونصة
ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت نباتي
بخاخ مانع للالتصاق
خيارات التتبيل (اختر واحداً):
- حادق: 4/1 ملعقة صغيرة ملح، 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون، 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
 - حار: 4/1 ملعقة صغيرة ملح، 2/1 ملعقة صغيرة بابريكا، 4/1 ملعقة صغيرة فليفلة حريفة أو مسحوق فلفل حار، 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
 - رائش: 1 ملعقة صغيرة توابل الرانش أو 3/1 ملعقة صغيرة بقونس مجفف، 8/1 ملعقة صغيرة ملح، 1 رشة فلفل أسود، 3/1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم، 1 رشة مسحوق بصل
 - سكر القرفة: 1 ملعقة صغيرة سكر بني، 4/1 ملعقة صغيرة قرفة، 8/1 ملعقة صغيرة ملح

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 130
إجمالي الدهون 5 جم
الصوديوم 290 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 15 جم
البروتين 5 جرام