



# roasted chickpeas

*Make snacks that your child loves, and you feel good about giving.*

1. Drain and rinse 1 can garbanzo beans. Toss beans with 1 tablespoon olive oil.
2. Spread on a metal baking sheet and roast in 425° oven for 30 minutes. Shake the pan a few times while baking.

*Sprinkle with one of these flavors:*

- cinnamon sugar
- chili powder
- grated parmesan cheese and garlic powder



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



# garbanzos asados

*Prepare bocadillos que le encanten a su hijo, y que hagan que usted se sienta bien al dárselos.*

1. Escurre y enjuaga 1 lata de garbanzos. Mezcla los frijoles con 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Colócalos en una bandeja para hornear y ásalos a 425° durante 30 minutos. De vez en cuando mientras se cocinan sacude la bandeja.

*Rocíalos con uno de estos sabores:*

- canela y azúcar
- chile en polvo
- queso parmesano rallado y ajo en polvo



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

