



RECETARIO SPEANUT

GARBANZOS-CRUJIENTES-CON-CACAHUATE

GARBANZOS CRUJIENTES CON CACAHUATE

La botana salada que reemplaza a las papas

MEDIDAS

50'	4	10'	40'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 2 tazas garbanzos cocidos y escurridos
- 3 cda Speanut Light
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cdita comino molido
- 1 cdita paprika ahumada
- ½ cdita ajo en polvo
- ½ cdita sal
- 1 pizca chile de árbol molido

POR PORCIÓN

232	11g	11g	24g	7g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 200 °C.
- 02 Seca los garbanzos con un trapo frotando bien. Retira las cáscaras que se suelten.
- 03 Extiéndelos en una charola con el aceite y hornea 25 minutos, moviendo a la mitad.
- 04 Mezcla la Speanut Light con las especias y la sal en un tazón.
- 05 Saca los garbanzos calientes y revuélvelos con la mezcla hasta cubrirlos.
- 06 Regrésalos a la charola y hornea 12 minutos más.
- 07 Déjalos enfriar por completo en la charola: ahí terminan de endurecer.

Light se disuelve entre las especias y cubre cada garbanzo sin apelmazarlos. Es un uso salado de una crema sin endulzar.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/garbanzos-crujientes-con-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-07 · MEXICANA · FACIL

Speanut
Crema de Cacahuete

ESCANEA



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Secar los garbanzos es el paso que decide todo. Húmedos salen chiclosos, por más tiempo de horno que les des.
- 02 La crema se agrega a mitad de horneado, no al principio: si entra desde el inicio se quema.
- 03 Se ablandan al segundo día. Cinco minutos de horno a 180 °C los revive.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Sirve en freidora de aire?

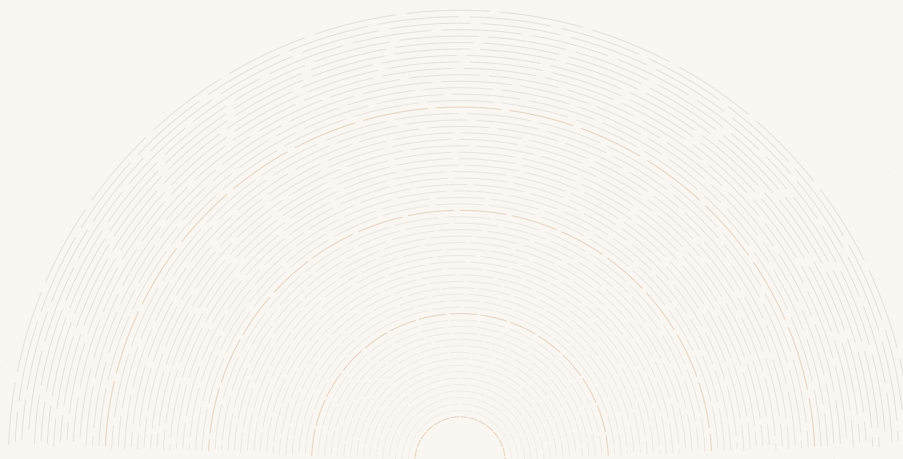
Sí, a 190 °C: 15 minutos, luego cubrir y 8 minutos más.

¿Puedo usar garbanzo de lata?

Sí, es lo más práctico. Enjuágalos bien y sécalos igual.

¿Por qué Light y no Crunchy?

Light cubre parejo. Los trozos de Crunchy se queman antes que el garbanzo dore.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

