

Receta:

# NUGGETS

# ESPACIALES

Colaboración Grupo de Investigaciones Agroindustriales.

¿Te gustaría viajar al cosmos y preparar una deliciosa receta?

¿Qué necesitamos?

Para los nuggets

- 125 gr. de arvejas cocidas
- 250 gr. de garbanzos cocidos
- Media cebolla cabezona picada
- Dos dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

Para apanar

- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan rallado
- 1 taza de harina de trigo

Tus nuggets estarán listos en tres horas.



Pídeles ayuda a tus papás. Antes de empezar, ¡lávate muy bien las manos con agua y jabón!

**Clave 1**  
¿Sabías que las lentejas y los garbanzos te aportan fuerza y energía, lo que te permite jugar fútbol, saltar, bailar, nadar y patinar?

## ¿Cómo los hacemos?

### Ahora sí, manos a la obra:

- En un recipiente, mezcla las arvejas con los garbanzos, amasa muy bien, hasta que se forme una pasta.
- Agrégale a la mezcla una cucharada de cebolla y ajo al gusto. Adiciona sal y la pimienta ¡Ahora, revuelve bien todos los ingredientes!
- Lleva la mezcla a la nevera durante una hora. Así sabrá mejor.
- Deja volar tu imaginación, dale forma a tu nugget. Haz un cohete o un corazón de tamaño mediano.
- No olvides agregarle mantequilla a la bandeja en la que pondrás los nuggets para que no se te peguen.
- Pon a precalentar el horno a 250°C. – Pídele ayuda a un adulto-
- Pasa tus nuggets por la harina de trigo. Ahora, remójalos en huevo. Asegúrate de que te queden mojados y pásalos por la taza de pan rallado.
- Ya casi estará lista tu receta. Pon tus nuggets en la bandeja para hornear.
- Luego, con ayuda de un adulto, lleva los nuggets al horno durante 15 minutos o hasta que estén dorados por fuera.
- Ya podrás disfrutar de unos nuggets nutritivos y los puedes servir con salsa rosada o con lo que tú prefieras.

**Ingenio** agradece a Lina María Vélez Acosta, Angélica María Serpa Guerra y a Diana Carolina Vásquez Osorio por la adaptación de esta receta.



Ilustraciones: Sebastián Toro Escobar

Si quieres ver cómo el Grupo de Investigaciones Agroindustriales nos enseña a preparar esta receta ve el video aquí con tu tablet o celular.



### Clave 2:

Si no quieres que te piquen los mosquitos, basta que comas muchas lentejas, puesto que son ricas en vitamina B y su olor actúa como repelente.