

*Kibo*



GUÍA DE RECETAS  
**VEGETAL-MENTE-  
NUTRITIVAS**



**Kibo**

Encuentra más delicias en  
[www.kibofoods.com](http://www.kibofoods.com)





Creamos alimentos que hacen la diferencia no sólo por su sabor, sino por su compromiso con la tierra.

Nuestra exploración nos permite entregarte sabores diferentes y memorables, con ingredientes nutritivos que hoy deleitan a quienes nos conocen.



## Proteína Vegetal

La proteína de soya es una de las proteínas vegetales más completas, aportándole altos niveles de fibra y hierro a tu dieta. Además es súper versátil ¡y se adapta a lo que quieras comer!

### ¿CÓMO HIDRATARLA?



Por cada taza de proteína vegetal



Agrega 2 tazas de líquido caliente (caldo, leche o agua)



Déjala reposar 3 minutos, retira el exceso de líquido y ¡estará lista para incluirla en tu receta favorita!



## Snacks

Los chips de garbanzos son una excelente mezcla de sabores para los que buscan nuevas experiencias gastronómicas. Estos deliciosos snacks crujientes de origen natural son ideales para acompañar comidas y pasabocas, y además son una buena fuente de proteína vegetal.

Disfrútalos en cualquiera de sus 3 sabores: Queso, Sal del Himalaya y Hierbas Mediterráneas.



## Pastas

Nuestros Spaghetis y Tortillitos son hechos con proteína de arveja, que le aportan a tu dieta proteínas de buena calidad, sin colesterol ni grasas saturadas. Por esto son ideales para preparar platos deliciosos y nutritivos.

Son una buena fuente de proteína y fibra, con ingredientes nutritivos y sin colorantes.



# Spaghettis

## con pesto y tomates

### INGREDIENTES

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1 Paquete de Spaghettis Kibo® | 1/3 Taza de almendras fileteadas                  |
| 1 Taza de kale                | Sal al gusto                                      |
| 1 Taza de albahaca            | 500gr de Tomates cherry o uvalina                 |
| 1/2 Taza de aceite de oliva   | 500gr Mozzarella de búfala o la de tu preferencia |
| 1 Limón                       |   |
| 2 Dientes de ajo              |   |
| 1/3 Taza de queso parmesano   |   |

### PREPARACIÓN

1. Cocina tu pasta en agua con sal.
2. Precalienta el horno a 190°C.
3. En una lata de hornear, disponer los tomates, unas hojas de albahaca picada, aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear 15 minutos aproximadamente.
4. Licúa el kale, la albahaca, el aceite de oliva, el limón y el ajo. Agrega el queso parmesano, las almendras y sal al gusto. Licúa de nuevo y envasa en un tarro de vidrio.
5. Mezcla la pasta, con la salsa pesto, los tomates recién salidos del horno y el queso.

LOS  
SPAGHETTIS KIBO  
LE APORTAN UNA  
EXCELENTE FUENTE  
DE PROTEÍNA A  
ESTA PREPARACIÓN



# Hamburguesa vegetariana

## INGREDIENTES

- |  |   |
|--|---|
| 1 Taza de <b>Proteína de Soya Fina Kibo®</b> | 1 Cucharadita de cebolla en polvo                         |
| 1 Taza de agua caliente                      | 1 Cucharadita de paprika                                  |
| 1 Taza de arroz integral cocinado            | 3 Cucharadas de salsa soya                                |
| ½ Cebolla morada                             | 3 Cucharadas de salsa inglesa                             |
| 1 Cucharadita de perejil seco                | 1 Taza de champiñones salteados                           |
| 1 Diente de ajo                              | 1 Paquete de <b>Chips de Garbanzo Kibo® Sabor a Queso</b> |
| 1 Cucharadita de ajo en polvo                |   |

## PREPARACIÓN

1. Hidrata tu proteína con una taza de agua caliente y una cucharada de salsa soya. Retira el exceso de agua.
2. Procesa los champiñones con el ajo, la cebolla, especias y el arroz integral. Agrega los chips de garbanzo y procesa un poco. Por último, agrega la proteína hidratada y procesa segundos más. ¡No debes procesar en exceso! La idea es conservar la textura de la mezcla.
3. Forma las hamburguesas y saltéalas en un sartén.
4. ¡Arma tus hamburguesas con el pan, los vegetales, queso y salsa de tu preferencia!

DISFRUTA EN ESTA PREPARACIÓN DE LA COMBINACIÓN IDEAL DE TEXTURA Y SABOR, CON NUESTRA **PROTEÍNA DE SOYA FINA KIBO** Y LOS **CHIPS DE GARBANO SABOR A QUESO**





PREPARA DELICIOSOS  
SNACKS CON ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA **PROTEÍNA  
DE SOYA FINA KIBO**

# Avena trasnochada



**INGREDIENTES**

½ Taza de avena en hojuelas	1 Cucharadita de canela
½ Taza de <b>Proteína de Soya Fina Kibo®</b>	Stevia o endulzante al gusto
1 Taza de leche de coco o leche de tu preferencia	Mantequilla de maní (Opcional)
1 Taza de agua	Yogur Griego (Opcional)
2 Cucharaditas de vainilla	½ Taza de frutos rojos

## PREPARACIÓN

1. Mezcla la avena con la leche y la vainilla. Refrigera durante la noche (o mínimo 3 horas).
2. Hidrata la proteína con la taza de agua caliente, la canela y stevia o endulzante de tu preferencia. Retira el exceso de líquido.
3. Prepara tu salsa de frutos rojos: en un sartén pon a calentar los frutos rojos con un poco de endulzante. Cuando estén blandos, licúalos o macéralos según tu gusto.
4. Mezcla la proteína de soya con la avena y la salsa de frutos rojos, ¡agrega los toppings que más te gusten y disfruta!

# Pancakes

## con manzana caramelizada

### INGREDIENTES

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 Taza de <b>Proteína de Soya Fina Kibo®</b>          | 1 Cucharadita de polvo de hornear |
| 2 y ¼ Tazas de leche de coco                          | 1 Huevo                           |
| 3 Cucharaditas de miel de maple o endulzante al gusto | 1 Manzana verde                   |
| 4 Cucharadas de harina de avena                       | 1 Cucharadita de canela           |
|   | Extracto de vainilla al gusto     |

### PREPARACIÓN

1. Calienta la leche de coco y mézclale 1 cucharadita de extracto vainilla y 1 cucharadita de miel de maple. Agrega la proteína y deja que se hidrate por 3 minutos.
2. Licúa la proteína con la harina, el polvo de hornear y el huevo y deja reposar la mezcla por 10 minutos.
3. Pica la manzana en láminas y en un sartén, saltéala en aceite de coco con la canela y un poco de endulzante. Resérvala para más adelante.
4. Prepara tus pancakes en un sartén, deja cocinar varios minutos por cada lado y voltéalos con delicadeza. Sírvelos con las manzanas y miel de tu preferencia.

PREPARA DELICIOSOS  
SNACKS CON ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA **PROTEÍNA  
DE SOYA FINA KIBO**



# Brownies

## chocolatosos y proteicos

### INGREDIENTES

½ Taza de **Proteína de Soya Fina Kibo®**  
1/3 Taza de cacao en polvo  
½ Taza de harina de avena  
1 Cucharadita de polvo de hornear  
¼ Taza de mantequilla o ghee derretidos  
80 Gramos de chocolate oscuro  
sin azúcar

8 Cucharadas de jarabe de maple  
½ Taza de leche vegetal  
2 Cucharadas de semillas de chía  
1 Cucharadita de extracto de vainilla  
Nueces o semillas al gusto para decorar

### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Procesa la proteína de soya fina hasta lograr una especie de harina.
3. Derrite el chocolate en el microondas, poco a poco, para que no se te quemé.
4. Agrega todos los ingredientes al procesador (junto con la proteína de soya) y procesa bien.
5. Engrasa una refractaria y esparce la mezcla de forma uniforme. Agrega los toppings que más te gusten (nueces, semillas, frutas deshidratadas).
6. Hornea por 25 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
7. Deja enfriar, desmolda y parte los brownies.

PREPARA DELICIOSOS  
SNACKS CON ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA PROTEÍNA  
DE SOYA FINA KIBO



# TACOS de Lechuga

## INGREDIENTES

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 10 Hojas de lechuga verde lisa                 | ½ Taza de apio picado pequeño |
| 1 Taza de <b>Proteína de Soya Gruesa Kibo®</b> | 4 Cucharaditas de miel        |
| 2 Tazas de agua                                | 4 Cucharadas de salsa soya    |
| 10 Champiñones picados en cuadros pequeños     | 3 Cucharadas de jugo de limón |
| 2 Cucharaditas de jengibre fresco rallado      | 4 Cucharadas de maní picado   |
| ¼ de Taza de cebolla larga picada              | 2 Dientes de ajo triturado    |
| 3 Cucharadas de mantequilla de maní            |                               |

## PREPARACIÓN

1. Hidrata la proteína de soya con 2 tazas de agua caliente. Retira el exceso de agua.
2. En un sartén, saltea con un poco de aceite el ajo, el jengibre, la cebolla larga, los champiñones, el apio y el maní.
3. Agrega la miel, salsa soya, mantequilla de maní y limón y mezcla bien.
4. Agrega la proteína de soya hidratada, mezcla y saltea unos minutos más.
5. Sirve tus tacos en hojas de lechuga y acompáñalos con más salsa soya y limón.

LA GRAN VERSATILIDAD  
DE NUESTRA **PROTEÍNA  
DE SOYA FINA KIBO** LE  
PERMITE ADAPTARSE A  
CUALQUIER PREPARACIÓN



# TORNILLOS

## mac & cheese veggie

### INGREDIENTES

1 Caja de **Tornillos Kibo®**  
1 Taza de marañones naturales  
remojo en agua (mínimo 5 horas)  
2 Cucharadas levadura nutricional  
½ Cucharadita ajo en polvo  
1 Cucharadita de paprika  
½ Cucharadita de cebolla en polvo

1 Zanahoria grande cocida al  
vapor  
3 Cucharadas de aceite de oliva  
Sal al gusto  
1 Taza de agua tibia

### PREPARACIÓN

1. Cocina tu pasta en agua con sal.
2. Lucía o procesa: los marañones (sin el agua en que los remojuste), la levadura nutricional, el ajo, la cebolla, la paprika, la zanahoria, el aceite de oliva y la sal al gusto. Agrega agua poco a poco hasta lograr una salsa cremosa.
3. Mezcla tu pasta con la salsa y acompáñala con los vegetales que más te gusten.

NUESTROS TORNILLOS KIBO  
HECHOS CON PROTEINA DE  
ARVEJA LE APORTAN UNA  
EXCELENTE FUENTE DE  
PROTEÍNA A TUS RECETAS



# BURRITOS

## vegetarianos

### INGREDIENTES

- 1 Taza de **Proteína de Soya Gruesa Kibo®**
- ½ Cebolla Blanca picada
- 2 Dientes de ajo triturados
- ¼ Cucharadita orégano
- ¼ Cucharadita comino
- ¼ Cucharadita de paprika
- 1 Tomate rojo pelado y picado

- Guacamole
- Pico de gallo: tomate, cebolla, cilantro, limón y sal
- Queso rallado
- Crema agria
- Tortillas
- Frijoles refritos

### PREPARACIÓN

1. Hidrata la proteína por 3 minutos: 1 taza de proteína - 3 tazas de agua caliente. Retira el exceso de agua.
2. Sofríe la cebolla, el ajo, especias (orégano, paprika, comino) y tomate.
3. Agrega la proteína y saltea unos minutos más.
4. Agrega sal al gusto.
5. Arma tu burrito: frijoles refritos, guacamole, crema agria, pico de gallo, proteína de soya y queso. ¡Y disfrútalos!

DÁLE A TUS  
PREPARACIONES UN ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA **PROTEÍNA  
DE SOYA GRUESA KIBO**



# Lasagna de zuchini



DÁLE UNA  
DELICIOSA  
TEXTURA A ESTA  
PREPARACIÓN CON  
LA **PROTEÍNA DE  
SOYA GRUESA KIBO**



## INGREDIENTES

2 tazas de **Proteína de Soya Gruesa Kibo®**  
4 tazas de agua caliente  
1 cucharadita de ajo en polvo, 1 de cebolla en polvo y 1 de salsa soya  
4 tomates rojos pelados y partidos en cuadros  
Hierbas secas disponibles en casa (romero, orégano, albahaca, entre otras)  
½ cebolla blanca picada  
2 dientes de ajo triturado  
1 taza de apio picado pequeño

5 hojas de albahaca picadas  
3 cucharadas de pasta de tomate  
1-2 zuchinnis tajados en cintas  
Sal y pimienta al gusto  
1 cucharadita de miel  
500gr de queso mozzarella tajado  
Leche vegetal a necesidad  
Queso parmesano rallado al gusto  
Queso ricotta en crema

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Hidrata la proteína por 3 minutos con las 4 tazas de agua caliente, el ajo y cebolla en polvo y la salsa soya. Retira el exceso de líquido.
3. Saltea el ajo y la cebolla. Agrega el apio, la albahaca, hierbas secas y pasta de tomate.
4. Mezcla bien y agrega los tomates en cubos.
5. Agrega sal y pimienta al gusto y la cucharadita de miel para cortar la acidez. Después de unos minutos de mezclar, licúa la salsa y regrésala al sartén.
6. Agrega la proteína de soya y deja cocinar a fuego medio unos minutos más.
7. Mezcla el queso ricotta en crema con un poco de leche, de manera que te quede como una salsa.
8. Arma tu lasaña iniciando con una capa de láminas de zuchini, después mezcla de proteína y salsa, salsa de ricota y queso mozzarella. Repite este proceso hasta terminar los ingredientes.
9. Espolvorea queso parmesano por encima y hornea de 15-20 minutos.

# Tostadas francesas apanadas

## INGREDIENTES

3 paquetes de **Chips de Garbanzo Kibo®**  
**Sal de Himalaya** troceados  
Pan a tu elección  
1 Cucharada de panela o azúcar de coco  
2 Tazas de leche vegetal  
2 Cucharaditas de canela  
1 Cucharadita de vainilla  
Miel maple al gusto

2 Huevos  
Mantequilla o ghee  
Frutos rojos: fresas, moras, arándanos,  
Stevia al gusto  
Limón  
Jengibre

## PREPARACIÓN

1. Mezcla los huevos, la leche, la vainilla, jarabe de maple y 1 cucharadita de canela.
2. Tritura los chips de garbanzo y mézclalos con la otra cucharadita de canela y la panela en polvo.
3. En una olla pequeña, pon a cocinar a fuego lento los frutos rojos con la stevia, el limón y el jengibre hasta que logres la textura de una mermelada.
4. En un sartén con un poco de ghee o grasa de tu preferencia haz tus tostadas francesas así: remoja el pan en la mezcla de leche y huevo y después apánalo con los chips triturados. Voltéalas por lado y lado.
5. ¡Acompáñalas con la mermelada de frutos rojos y mantequilla de frutos secos!

PREPARA DELICIOSOS  
SNACKS CON ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA PROTEÍNA  
DE SOYA FINA KIBO



# SOPA de tomate

## INGREDIENTES

1 Paquete de **Chips de Garbanzo Kibo® Sabor a Queso**  
6 Tomates San Marzano o chonto maduros  
½ Cebolla cabezona  
2 Dientes de ajo  
4 Tiritas de pimentón rojo  
1 Cucharadita de orégano

½ Cucharadita de taco sazón  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto  
1-2 Tazas de caldo de vegetales o de pollo  
Aguacate

## PREPARACIÓN

1. Hornea los vegetales a 180°C de 20-30 minutos con aceite de oliva, especias, sal y pimienta al gusto.
2. Licúa y agrega caldo caliente al gusto hasta lograr la consistencia deseada.
3. Acompaña tu sopa con chips de garbanzo con sabor a queso y láminas de aguacate. ¡Ideal para una cena ligera y deliciosa!

ACOMPaña ESTA  
DELICIOSA PREPARACIÓN  
CON NUESTROS CHIPS DE  
GARBANZO KIBO SABOR  
A QUESO



# Spaghetis con salsa thai

## INGREDIENTES

1 Paquete de **Spaghetis Kibo®**  
1 Taza de repollo morado picado  
½ Cebolla morada picada  
1 Zanahoria picada en julianas  
½ Pepino picado en julianas  
Hierbabuena al gusto picada en tiritas  
½ Taza de cilantro picado  
Cebollín picado al gusto  
5 Cucharadas de maní tostado y salado  
2 Cucharadas de ajonjolí tostado blanco

2 Limones  
1 Diente de ajo triturado  
3 Cucharadas de mantequilla de maní  
1 Cucharada de azúcar de coco, miel, panela o Stevia al gusto  
1 Cucharada de salsa soya  
3-4 Cucharadas de pulpa de tamarindo

## PREPARACIÓN

1. Cocina tu pasta en agua con sal.
2. Prepara la salsa: Mezcla el jugo de los limones, el ajo, la mantequilla de maní, el azúcar de coco, la salsa soya y la pulpa de tamarindo.
3. Mezcla la pasta con la salsa y el ajonjolí.
4. Mezcla la pasta con los vegetales y el maní ¡y disfruta!

LOS  
**SPAGHETTIS KIBO**  
LE APORTAN UNA  
EXCELENTE FUENTE  
DE PROTEÍNA A  
ESTA PREPARACIÓN



# Deditos de queso apanados

## INGREDIENTES

1 Bloque de queso mozzarella  
2 Paquetes de **Chips de Garbanzo Kibo®**  
**Hierbas Mediterráneas**  
1 Huevo  
½ Taza de harina (de avena o de trigo)  
1 Tomate maduro pelado y partido  
en cubos

1 Diente de ajo triturado  
¼ Taza de cebolla picada  
Aceite de oliva  
2 Cucharadas de pasta  
de tomate  
1 Cucharadita de Miel  
Hojas albahaca fresca

## PREPARACIÓN

1. Parte el queso en palitos
2. Tritura los chips de garbanzo
3. Bate el huevo
4. Pasa los palitos de mozzarella por la harina, después por el huevo y después por los chips triturados. Repite el proceso.
5. Esparce mantequilla, ghee o aceite de oliva y hornéalos de 10-12 minutos a 200°C (precalienta el horno previamente).
6. Salsa pomodoro: Saltea el ajo, la cebolla, albahaca, tomates y pasta de tomate, agrega sal al gusto y la miel. Licúa.

INCLUYE EN TUS  
PREPARACIONES LOS  
**CHIPS DE GARBANZO KIBO**  
**HIERBAS MEDITERRÁNEAS**  
Y APÓRTALES BUENA  
PROTEÍNA Y NUTRICIÓN



# Dip de Arvejas marañones y albahaca

## INGREDIENTES

**Chips de Garbanzo Kibo® Sabor a Queso**

1 Taza de arvejas frescas

1 Cucharada de vinagre

1/2 Limón

Agua con hielos

1/2 Taza de marañones  
remojuados (mínimo 5 horas)

1/4 de Taza de albahaca fresca

Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Pon a hervir 2 tazas de agua con el vinagre. Agrega las arvejas y déjalas cocinar por 1 minuto. Retira el agua y mételas en el agua con hielo.
2. Retira las arvejas del agua helada y licúalas con los marañones remojados (sin el agua), el limón, la albahaca, sal y pimienta al gusto.
3. Disfruta este dip lleno de nutrientes con los chips de garbanzo sabor a queso o con los que tú prefieras.

ACOMPaña TUS  
PREPARACIONES CON  
NUESTROS CHIPS  
DE GARBANZO KIBO  
SABOR A QUESO



# Mantequilla de nueces

## INGREDIENTES

Chips de Garbanzo Kibo® Sal de Himalaya

Nueces mixtas: almendras, marañones, macadamias, avellanas...

Cacao en polvo

Endulzante al gusto

## PREPARACIÓN

1. ¡Utiliza las nueces que más te gusten! La cantidad que prefieras. Ten presente que las nueces deben ser tostadas.
2. Procésalas en tu licuadora o procesador, parando constantemente para limpiar las paredes de la licuadora. Ten paciencia y para cuando logres la consistencia deseada.
3. ¡A esta mezcla puedes agregarle cacao en polvo y endulzante!
4. Disfruta de un delicioso y nutritivo snack con tus chips de garbanzo y frutas.

DISFRUTA DE UN  
DELICIOSO Y NUTRITIVO  
SNACK CON NUESTROS  
CHIPS DE GARBANZO SAL  
DE HIMALAYA Y FRUTAS



# Chili con proteína

## INGREDIENTES

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1 Taza de <b>Proteína de Soya Gruesa Kibo®</b> | ½ Cucharadita de comino              |
| 1 Taza de zanahoria picada en cuadros pequeños | ½ Cucharadita de orégano             |
| ½ Taza de cebolla picada                       | 1-2 Hojas de laurel                  |
| ½ Taza de pimentón picado                      | 1 Lata de tomates naturales          |
| 1 Cucharadita de chilli sazón                  | 2 Tazas de frijoles negros cocinados |
| 2 Dientes de ajo triturados                    | 2-3 Tazas de caldo de vegetales      |

## PREPARACIÓN

1. Hidrata la proteína con 2 tazas de agua caliente y una cucharada de salsa soya. Retira el exceso de agua.
2. En una olla o sartén grande, saltea el ajo y la cebolla. Agrega las especias, mezcla y agrega el resto de vegetales.
3. Agrega los tomates y cuando esté caliente, agrega los frijoles negros, un poco de caldo y sal y pimienta al gusto. Cocina aproximadamente 10 minutos y licúa una parte para espesar un poco la mezcla.
4. Agrega la proteína de soya, mezcla y cocina unos minutos más!
5. Acompáñalo con cilantro, aguacate, crema agria y un poco de arroz o con lo que más te guste.

DÁLE A TUS  
PREPARACIONES UN ALTO  
CONTENIDO DE PROTEÍNA  
CON NUESTRA **PROTEÍNA  
DE SOYA GRUESA KIBO**





# Tornillos

## en salsa de curry y coco

### INGREDIENTES

- |   |  |
|---|--|
| 1 Caja de <b>Tornillos Kibo®</b>                    | 1 Cucharadita de miel                  |
| 2 Dientes de ajo triturados                         | 3 Cucharadas mantequilla de marañón    |
| 1 Cucharadita Jengibre Rallado                      | Sal al gusto                           |
| 4 Tomates rojos maduros pelados y picados en trozos | Vegetales a tu elección                |
| 1 Lata de crema de coco (sin endulzar)              | ¼ de Taza marañones tostados y picados |
| 2 Cucharaditas de curry en polvo                    |  |

### PREPARACIÓN

1. Cocina tu pasta en agua hirviendo con sal.
2. En una olla o sartén, sofríe el ajo, el jengibre y agrega el curry.
3. Agrega los tomates, miel, crema de coco, mantequilla de marañones y sal.
4. Mezcla bien y cocina por unos minutos. Licúa la salsa y regresa a fuego lento.
5. Agrega la pasta a la salsa y mezcla bien. ¡Acompáñalo con los vegetales a tu elección!



NUESTROS **TORNILLOS KIBO**  
HECHOS CON PROTEINA DE  
ARVEJA LE APORTAN UNA  
EXCELENTE FUENTE DE  
PROTEÍNA A TUS RECETAS



# Bananos tempura

## INGREDIENTES

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 3 Bananos                          | 5 Cucharaditas de panela en polvo |
| 2 Paquetes Chips de Garbanzo Kibo® | Ghee                              |
| Sal del Himalaya                   | 1 Huevo                           |
| 2 Cucharaditas canela en polvo     |                                   |

## PREPARACIÓN

1. Procesa los chips de garbanzo manualmente o en un procesador hasta lograr una especie de harina.
2. Mezcla los chips triturados con la canela y la panela en polvo.
3. Bate el huevo.
4. Parte los bananos en rebanadas y realiza el siguiente proceso con cada una: primero pásalos por el huevo, luego pásalos por los chips triturados y repite el proceso
5. Derrite el ghee o mantequilla y ponle un poco por encima a los bananos. Llévalos al horno previamente precalentado a 180°C por 12 minutos aproximadamente o hasta que los sientas crocantes. También puedes utilizar un sartén o tu airfryer. Acompáñalos con mantequilla de frutos secos o helado de vainilla.

DISFRUTA DE UN  
DELICIOSO Y NUTRITIVO  
SNACK CON NUESTROS  
CHIPS DE GARBANZO  
SAL DE HIMALAYA





Encuentra más delicias en  
[www.kibofoods.com](http://www.kibofoods.com)



# Kibo

VEGETAL-MENTE-  
NUTRITIVO

[www.kibofoods.com](http://www.kibofoods.com)

