

High Protein Meringue

Makes 2 cups

Ingredients

- 1 15oz can garbanzo beans, strained (only the liquid from the can will be used!)
- ¼ cup granulated sugar
- 2 tablespoons honey
- 1 teaspoon vanilla

Directions

1. Place the liquid from the bean can in a medium sized bowl and begin whisking until soft, thick foam forms.
2. After soft foam forms begin whisking in the sugar and honey 1 tablespoon at a time.
3. When hard peaks begin to form add the vanilla and continue to whisk until marshmallow like texture forms.

Recipe tips and tricks

Chickpeas are a great source of protein. You can use the strained chickpeas for a variety of recipes such as hummus, salads, or stews.

Merengue alto en proteínas

Rinde para 2 tazas

Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de garbanzos, colados (¡solo se usará el líquido de la lata!)
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. Coloque el líquido de la lata de frijoles en un tazón mediano y comience a batir hasta que se forme una espuma suave y espesa.
2. Después de que se forme una espuma suave, comience a batir el azúcar y la miel, 1 cucharada a la vez.
3. Cuando comiencen a formarse picos duros, agregue la vainilla y continúe batiendo hasta que se forme una textura similar a la de un malvavisco.

Consejos y trucos para recetas

Los garbanzos son una gran fuente de proteína, puedes utilizar los garbanzos colados para una gran variedad de recetas como: hummus, ensaladas o guisos.