

# Crocantes Almendras Tostadas



## Ingredientes



- tazas de almendras crudas
- 2 claras de huevo pequeñas
- 1/3 taza hojas de tomillo fresco
- 1 cucharada de pimienta roja
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 3 cucharadas de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 1 1/2 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- sal

## Preparación

Precalienta el horno a 160°. Cubre una bandeja con papel pergamino o papel de aluminio. En un recipiente alade el tomillo, la pimienta roja, el orégano, el ajo en polvo, la pimienta negra, la cáscara de limón y el azúcar. Si tienes un mortero puedes moler todas las especias juntas. De lo contrario, utiliza la parte trasera de una cuchara pesada para hacerlo.

Bate las claras del huevo hasta que estén espumosas (unos 2 minutos). Añade las almendras y mezcla hasta cubrir. Agrega la mezcla de especias y mezcla de nuevo. Esparce las almendras sobre la bandeja de hornear y agrégalas una cantidad generosa de sal.

Espolvorea la mitad del queso parmesano y revuelve para cubrir. Asegúrate que las almendras estén esparcidas en una sola capa y espolvorea el queso restante sobre la superficie. Hornea durante unos 25 minutos. Retira y deja enfriar completamente antes de servir.

[www.laultima dietadetuvida.com](http://www.laultima dietadetuvida.com)

Con todo el respaldo de [DermosaludColombia.com](http://DermosaludColombia.com)