



MANERAS SALUDABLES GARBANZOS



Consejos de Preparación:

- Escurrir y enjuagar los garbanzos enlatados para reducir el sodio (sal)
- Agregue garbanzos a la carne molida en chili, tacos o sartenes para hamburguesas; esto agrega nutrición y le permite estirar aún más los ingredientes costosos.
- Aumente las proteínas agregando garbanzos a ensaladas, pastas, huevos revueltos, burritos, salteados, curry, sopas y guisos... ¡las opciones son infinitas!
- Puede preparar un paquete completo de frijoles secos y congelar las sobras hasta por 3 meses.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y verduras antes de usarlas.

Cuando se Utilizan Garbanzos Secos

- Los Garbanzos secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.
- Antes de preparar garbanzos secos, reviselos y remueva posibles piedritas o granos secos.
- Para reducir el tiempo de cocción, puede remojar los garbanzos antes de cocinarlos. Para remojar, cubra los granos con agua fría y déjelos hervir suavemente, luego apague el fuego y deje que los granos se remojen en el agua durante 1-2 horas. Drene el agua y enjuague con agua limpia.
- Para cocinar los garbanzos, cúbralos con agua limpia y cocine a fuego lento durante 1-2 horas, dependiendo de si los remojó previamente o no. No deje que los garbanzos se sequen, siempre deben estar cubiertos con agua.
- Una libra de garbanzos secos (2 tazas) equivale de 5 a 6 tazas de garbanzos cocidos.

RECETAS

Salteado de Garbanzos

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite | 1 cucharada orégano fresco O 1 cucharadita. Orégano seco |
| 1 cebolla picada | 2 cucharaditas de perejil (opcional) |
| 3 dientes de ajo picados | 2 cucharadas de jugo de limón (opcional) |
| 2 latas de garbanzos, escurridos y enjuagados | Sal y pimienta al gusto |
| 4 tazas de col rizada o espinaca picada | |

Direcciones:

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y cocine hasta que estén suaves.
2. Agregue los frijoles y cocine por unos 5 minutos.
3. Agregue col rizada o espinaca, orégano, perejil y cocine por 6 minutos más. Retirar del fuego y agregar jugo de limón. Mezclar bien.
4. Sazona con sal y pimienta y sirva inmediatamente. Refrigere las sobras.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Garbanzos Asados al Horno

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 2 latas (15 oz.) De garbanzos, escurridos y enjuagados | 2 cucharadas de aceite |
| 1/2 cucharadita sal | 2-4 cucharaditas. condimentos (chile en polvo, albahaca o ajo en polvo). |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Vierta los garbanzos en un paño de cocina limpio y seco. Frote vigorosamente hasta que se seque y las cáscaras del papel comiencen a desprenderse. (No es necesario quitar toda la piel, pero los frijoles tostados saben mejor si lo hace).
2. Transfiera los frijoles a un tazón mediano. Agregue aceite, sal y condimentos y revuelva para cubrir.
3. Vierta en una bandeja para hornear preparada. Hornee en la rejilla central hasta que los frijoles estén dorados y crujientes, secos por fuera pero suaves por dentro, aproximadamente 25 minutos. Revuelva o agite la bandeja para hornear cada 10 minutos.
4. Sirva tibio o frío por completo antes de guardarlo en un recipiente hermético. Una vez enfriado, los garbanzos pasarán de crujientes a masticables.

Sopa de Garbanzo al Ajo

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite | 4 dientes de ajo, picados O 2 cucharadas. polvo de ajo |
| 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos | 1 limon en jugo (opcional) |
| 1 lata de tomates cortados en cubitos | Perejil fresco picado y cilantro (opcional) |
| 2 latas de garbanzos escurridos y enjuagados , | Yogur (opcional) |
| 4 tazas de agua o caldo | Jalapeños, picados (opcional) |
| 1/2 cucharada hojuelas de chile con sal (opcional) | |

Direcciones:

1. En una olla grande a fuego medio, agrega el aceite y sofríe la cebolla por unos minutos hasta que esté casi dorada. Si usa ajo fresco, saltee ahora durante 1 minuto.
2. Agregue los tomates, la sal y agregue el líquido (agua o caldo) y los garbanzos escurridos y deje que hierva a fuego lento

Pasteles de Garbanzo

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 lata (15 oz.) De garbanzos, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita. pimentón (opcional) |
| 1/4 taza de perejil O 2 cucharadas. perejil seco | 1/2 cdta. comino (opcional) |
| 1 huevo | 1/4 cdta. pimienta de cayena (opcional) |
| 1 cucharadita ajo picado O 2 cucharaditas. ajo en polvo | 1/4 taza de harina integral |
| 1/2 cucharadita sal | 1/4 taza de aceite para freír |
| 1/4 cucharadita pimienta negra | |

Direcciones:

1. Coloca los garbanzos en un procesador de alimentos. Pulse para moler gruesamente, no hasta que esté suave pero sin frijoles enteros restantes. Alternativamente, puede usar un machacador de papas.
2. Agregue los ingredientes restantes excepto el aceite y procese en una mezcla de curso. Si la mezcla está demasiado seca, agregue 1-2 cucharadas. agua y procesa brevemente para incorporar.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Deje caer la masa en la sartén, aproximadamente 1/4 de taza por pastel Saltee durante 2 minutos por lado o hasta que estén doradas. Colocar en un plato para enfriar un poco antes de servir.

Ensalada Italiana de Garbanzos

Ingredientes:

- 3/4 taza de aceite 2-3 latas (16 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados
1/4 taza de vinagre 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido
2 cucharaditas ajo en polvo 1 pepino inglés, picado pequeño
1 cucharada. jugo de limón o lima (opcional) 1 pimiento rojo, cortado en cubitos pequeños
1 cucharadita albahaca seca 1 aguacate maduro grande, picado (opcional)
1 cucharadita orégano seco 1/2 cebolla morada, cortada en cubitos
2 cucharadas. queso parmesano 1 cdta. cada sal y pimienta

Direcciones:

1. Combine aceite, vinagre, ajo en polvo, jugo de limón o lima, albahaca, orégano y queso parmesano para preparar el aderezo. Mezclar bien.
2. Combine los garbanzos, el maíz, el pepino, el pimiento rojo, el aguacate y la cebolla morada. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Mezcle y sirva.