

GARBANZOS



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Scan for videos & resources

CARACTERÍSTICAS

- Los garbanzos son un tipo de leguminosa y se pueden consumir como verdura o proteína. Tienen un sabor a nuez y una textura ligeramente granulada.
- Son una gran fuente de zinc, selenio y hierro.
- 1 taza de garbanzos contiene:
 - 21% de la cantidad diaria recomendada de proteínas para desarrollar huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre
 - 34% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética para mantenerse lleno y ayudar a reducir el colesterol y la presión



PREPARACIÓN

Garbanzos enlatados:

Escorra y enjuague los garbanzos enlatados antes de usarlos. Los garbanzos enlatados están completamente cocidos y son seguros para comer sin cocinar más. Se pueden calentar en el microondas, en la estufa o como parte de una receta.

Garbanzos secos:

Ponga a hervir una olla grande con agua y los garbanzos durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar en remojo durante 1 hora. Escurre y enjuaga los garbanzos antes de cocinarlos. Combine 1 qt de agua por 1 taza de frijoles en una olla y deje hervir. Reducir a fuego lento durante aproximadamente una hora o hasta que estén tiernos. Escurrir y enfriar.

Pruebe los garbanzos:

- *Mezclado* con ensalada
- *Revuelto* en platos de pasta o sopa
- *Tostado y sazonado* para un refrigerio lleno de proteínas

GUARDAR

- Refrigerador: Colóquelo en un envase hermético cubierto o en una bolsa Ziploc con líquido durante aproximadamente 4 días.
- Congelador: Escorra el líquido y seque completamente. Colóquelo en una bolsa Ziploc y congélelo hasta por 1 año.