



# 5 RECETAS CON GARBANZOS

 *Vania Silva*  
NUTRILOGA

# 1. HUMMUS CLÁSICO

## INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos cocidos (reservar el agua de la cocción)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo pelado (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal de mar o rosada
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de tahini o pasta de sésamo o semillas de sésamo

## PREPARACIÓN:

Procesar los garbanzos, el tahini, el jugo de limón y el aceite de oliva, agregando de a poco el agua de la cocción de los garbanzos hasta obtener una crema espesa. Luego agregar el ajo y la sal, y continuar procesando. Servir sobre tostadas o crackers.

## 2. GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS:

### INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas frescas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande.
2. Añade el ajo y sofríe durante un minuto.
3. Incorpora los garbanzos y el comino, y cocina durante unos 5-7 minutos.
4. Agrega las espinacas y cocina hasta que se pongan blandas.
5. Sazona con sal y pimienta y sirve.

## 3. ENSALADA DE GARBANZOS:

### INGREDIENTES (4 A 5 PORCIONES):

- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 ½ taza de mote cocido
- 1 taza de zapallito italiano rallado crudo
- 2 zanahorias ralladas
- Perejil o cilantro a gusto
- Jugo y ralladura de limón
- Aceite de oliva
- Sal de mar

### PREPARACIÓN:

Mezclar los garbanzos y el mote ya cocidos con el zapallito italiano, zanahorias, perejil, ralladura de limón y agregar aceite, jugo de limón y sal a gusto.

### DATO:

Si usan garbanzos de caja o de lata, enjuagar bien en un colador para quitar el exceso de sodio.

## 4. SOPA DE GARBANZOS Y VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria picada
- 1 cebollín picado
- 2 ramas de apio picadas
- 1 tomate picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. En una olla grande, calienta un poco de aceite y sofríe el ajo, zanahoria, puerro y apio hasta que estén tiernos.
2. Añade el tomate picado y cocina por 5 minutos.
3. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición.
4. Agrega los garbanzos y cocina a fuego lento durante unos 20-30 minutos.
5. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

## 5. CURRY DE GARBANZOS:

### INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de pasta de curry
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite en una sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añade la pasta de curry y cocina durante 1 minuto.
3. Agrega la leche de coco y los garbanzos cocidos.
4. Cocina a fuego lento durante unos 10-15 minutos.
5. Sazona con sal y pimienta y sirve con arroz.



**¡QUE LAS DISFRUTES!**



 *Vania Silva*  
NUTRILOGA