



Brócoli, coliflor Pomelo, pera





Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE AL GARBANZO



¿Vivís en el

Tomate, berenjena Mango, sandía



Tarta de coliflor y queso



Tarta de tomates





Tortillas de garbanzos con ensalada coleslaw



Tortillas de garbanzos con ensalada de tomate con albahaca





Brócoli y pasta



Salsa de tomate y pasta





Ensalada de garbanzos y quinoa



Ensalada de garbanzos y quinoa





Curry de coliflor



Ensalada de tomate queso y palta

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.









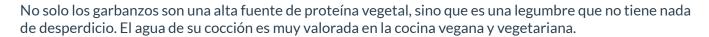






Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.





#### **PROPIEDADES**

No contiene gluten: lo que la convierte en apto celiacos o intolerantes al gluten.

Son una fuente de proteína vegetal.

Disminuyen el colesterol malo y por ende ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Su alto contenido de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, da saciedad, y promueve función intestinal normal.

Por su contenido de fibra, también amortizan el incremento en glucemia.

En otras palabras, contienen carbohidratos de lenta absorpcion.

Bajos en grasas.

Buenísimos para deportistas. Ayudan a regular la tensión arterial (tienen poco sodio y son buena fuente de potasio – favorecen la diuresis.

Tiene muy bajo valor glucémico: lo que la hace apta para diabéticos.

Embarazadas. Ideal ya que es alto en acido fólico.

#### CÓMO COCINARLO

Lo primero que hay que hacer con el garbanzo deshidratado –el que se compra y es un grano duro- es hidratarlo.

Se colocan en un recipiente, se cubren con el doble de su volumen en agua y se dejar hidratar toda la noche a temperatura ambiente.

Al día siguiente, se enjuagan, se vuelven a cubrir con el doble de su valor y se llevan a hervor por unos 30 0 40 minutos o hasta que los garbanzos esten tiernos y el agua se haya condensado.

Que hacer mientras se cocinan?: como la mayoría de las legumbres, se retira la espuma que va formando a medida que se van cocinando.

Apagr el fuego una vez listos, retirar los garbanzos y conservar el agua que sirve para reemplazar huevos.

**Que pasa con el agua de cocción?**: el agua de cocción de los garbanzos es la famosa aquafaba. Se utiliza para reemplazar huevos: 45 ml de agua de la cocción equivale a 1 huevo. 30 ml a una clara.

### ECONOMÍA EN LA COCINA

El garbanzo seco rinde de forma variable y eso depende de varios factores difícil de medir. Por lo que te sugiero un promedio de 2.5 veces mas su volumen.

Si vas a tener en cuenta a la hora de comprar elegir entre un garbanzo seco o uno envasado, te diría que no lo dudes, siempre te va a convenir el deshidratado. Por economía y por salud.

Que pasa con los envasados? Traen conservantes y sodio que no estan contemplado en los valores de un garbanzo. Siempre evitar las latas es una buena forma de comer mejor.















# Plan Semana<sup>30</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.







Los garbanzos envasados enteros se pueden tener siempre y cuando se hayan envasado y pasteurizado previamente por calor y presión.

Los garbanzos procesados tienden a fermentarse rápidamente, con lo que te sugiero conservarlos en la heladera por 2 dias o en el freezer para consumirlos luego.

¿Cuánto rinde?

Cada conserva trae 200 grs y rinde 200 grs.

Cada 200 grs de garbanzos deshidratados, obtenemos 450 grs de cocidos

Siempre por salud y economía, conviene tomarse el trabajo de hidratar los garbanzos

## **NutriTIP**

#### Por Romina Sanchez

Como el resto de legumbres, el garbanzo es resistente a la sequía, crece durante todo el año, es una buena fuente de proteína vegetal, favorece el tránsito intestinal, es rico en fibra, bajo en grasas y, según la comunidad científica, su consumo habitual disminuye el colesterol, los triglicéridos, algunos tipos de cáncer y promueve la salud cardiovascular. En la era de la alimentación sana y el auge del vegetarianismo, el garbanzo debería ocupar un sitio destacado en el trono de los superalimentos, junto a la chía, la cúrcuma, la maca o el lino. Pero su falta de exotismo lo ha relegado a la penumbra, pese a su versatilidad en la cocina.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, en una entrevista con Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, recuerda que "las guías recomiendan el consumo de legumbres de entre 2 a 4 veces por semana, pero ya han surgido estudios que muestran efectos beneficiosos cuando se consumen un mínimo de 4 veces a la semana hasta llegar a un consumo a diario". El garbanzo ayuda a controlar la presión arterial, ya que es bajo en sodio.

Además, contiene fibra e isoflavonas que favorecen la disminución de colesterol. Da energía de lenta absorción, que genera saciedad y evita los picos de glucosa en sangre.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/









