Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Descubriendo los garbanzos

Descubre las propiedades de los garbanzos. Son altamente nutritivos y saludables. Forman parte de nuestra dieta mediterránea.

¿Qué propiedades nutritivas tienen?

- Aportan 373 Kilocalorías por cada 100 gramos.
- Son una gran fuente de proteína vegetal aportando nueve aminoácidos esenciales.
- Aportan hidratos de carbono de absorción lenta.
- Muy ricos en calcio y también en hierro, fósforo, magnesio y potasio.
- Buena fuente de Vitamina B1, B6, ácido fólico, Vitamina E y Vitamina C en menor cantidad.
- Gran aporte de fibra.

¿Sabías que...?

- Su origen remonta a hace unos diez mil años en oriente, en la región entre Turquía y Siria.
- En Egipto eran conocidos como “cara de halcón “.Se han encontrado en tumbas, lo que nos habla del gran valor que se les otorgaba. Estuvieron presentes en los jardines de Babilonia.
- En España fue introducida por los cartaginenses.

Animaos a probar nuestras recetas:

- Del Magreb al cielo (falafel)
- Falafel de guisantes y garbanzos
- Brocheta de pescado con garbanzos tostados
- Cocido madrileño sin grasa
- Cus cus con verduras y garbanzos
- Espinacas con garbanzos y huevo poché
- Garbanzos con espinacas y pasta
- Garbanzos con bacalao y acelgas
- Garbanzos con calamares
- Garbanzos con pencas de acelga y arroz
- Pasta de garbanzos con verduras
- Garbanzos con verduras
- Setas con garbanzos

- Arroz meloso con garbanzos y verduras
- Garbanzos con rape
- Garbanzos con verduras al curry

"De marzo a marzo no hay mejor comida que el garbanzo"

Fecha de publicación: 17-10-2022

Autor/es:

- Carmen de la Torre Cecilia. Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- Teresa Cenarro Guerrero . Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores“. Zaragoza.
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

BY NC ND