

GARBANZOS:

¡Pequeños, nutritivos y versátiles!

Ricos en nutrientes

Los garbanzos aportan proteína vegetal, fibra, folato, hierro, magnesio, fósforo, zinc y manganeso.

Favorecen la salud del corazón

La fibra soluble puede ayudar a reducir el colesterol LDL, mientras que el magnesio y el potasio contribuyen a mantener una presión arterial saludable.

Ayudan a controlar el azúcar en sangre

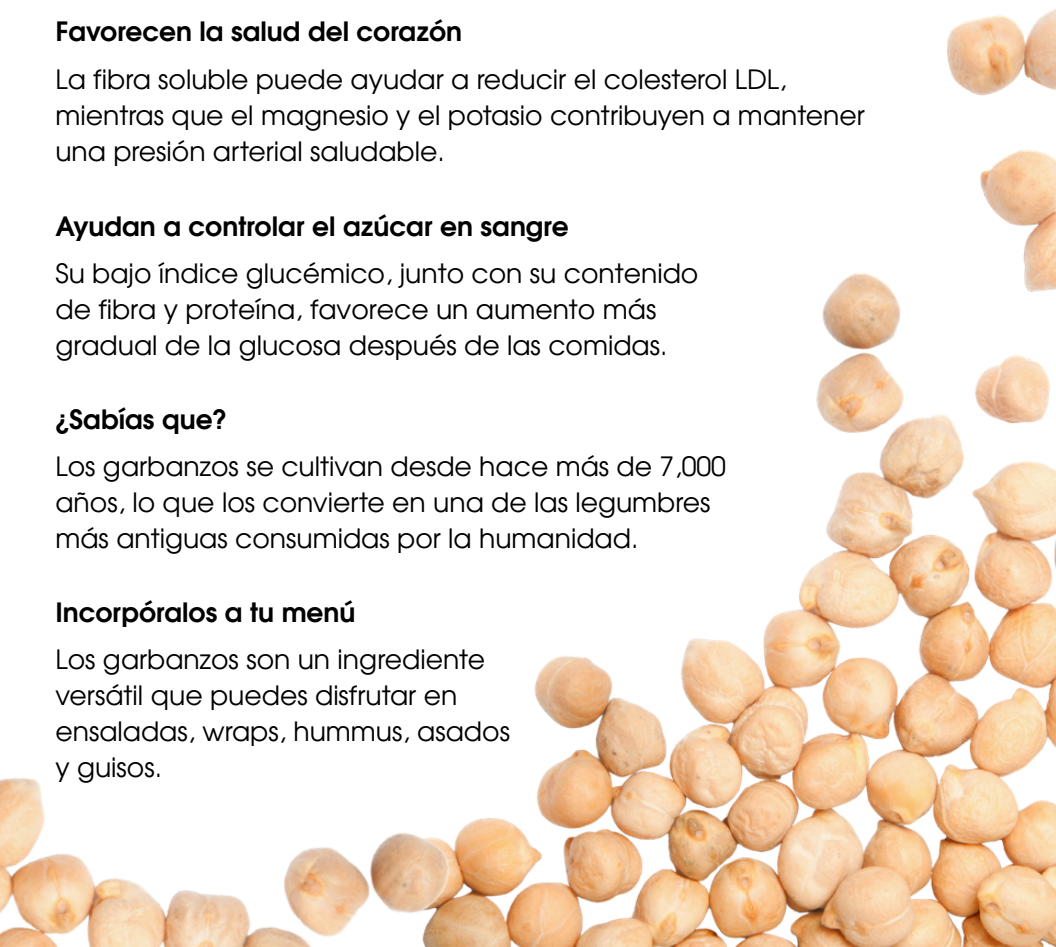
Su bajo índice glucémico, junto con su contenido de fibra y proteína, favorece un aumento más gradual de la glucosa después de las comidas.

¿Sabías que?

Los garbanzos se cultivan desde hace más de 7,000 años, lo que los convierte en una de las legumbres más antiguas consumidas por la humanidad.

Incorpóralos a tu menú

Los garbanzos son un ingrediente versátil que puedes disfrutar en ensaladas, wraps, hummus, asados y guisos.



Ensalada mediterránea de pasta y garbanzos

Ingredientes:

- 4 oz de pasta
- 1 taza de garbanzos escurridos
- 4 oz de pimiento morrón rojo, picado
- 2 tazas de pepino, picado
- 2 tazas de tomates cherry, partidos por la mitad
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 2 cucharadas de albahaca fresca, picada

Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 dientes de ajo, triturados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrala y déjela enfriar.
2. En un recipiente grande, mezcle la pasta, los garbanzos, el pepino, los tomates, el pimiento morrón, la cebolla y la albahaca.
3. En un recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la vinagreta.
4. Vierta la vinagreta sobre la ensalada, mezcle bien y sirva. Puede refrigerarla por 30 minutos antes de servir.



¡Escanear y síguenos en Facebook!

www.facebook.com/maspanpr