

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORES

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre LOS GARBANZOS

¡Los garbanzos se pueden usar en casi cualquier receta! Cada porción de ½ taza contiene proteínas (7 g) y fibra (6 g), convirtiéndolos en un complemento de relleno para cualquier comida.

¡A cocinar!

¡Los garbanzos enlatados ya están cocidos y listos para usar! Pero si tiene garbanzos secos a mano, reduzca el tiempo de preparación cocinando una gran cantidad y guárdelos en el refrigerador o en el congelador para agregar a las recetas durante toda la semana.



Hamburguesas de Garbanzos

Tiempo Total: 40 minutos; Porciones: 4

2 cucharadas de aceite para cocinar	1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados
¼ taza de rodajas de cebollines	1 huevo
6 champiñones cortados en cubos	½ taza queso rallado (cualquiera)
2 cucharaditas de sal	1 cdta ajo picado
2 cucharaditas de pimienta negra	2 Cdas de harina
1 cucharada de jugo de limón	

Agregue 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue las cebollas y los champiñones y saltee durante 5 minutos. Agregue 1 cucharada de aceite a una sartén grande a fuego mediano. Agregue la cebolla y los champiñones y saltee por 5 minutos. Agregue 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta y jugo de limón. Saltee 2 minutos más. Retire de la sartén y deje a un lado para que se enfríe. Agregue los garbanzos a un tazón mediano y muele con un tenedor. Agregue el huevo y molerlo hasta que esté bien mezclado. Agregue la mezcla de los champiñones, queso, ajo, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Espolvorear lentamente la harina y mezclar hasta que esté bien mezclado. Forme las hamburguesas. Coloque en una bandeja para hornear y refrigere por 10 minutos.

Agregue 1 cucharada de aceite a una sartén a fuego mediano alto. Agregue las hamburguesas de garbanzos y cocine por 4-5 minutos por cada lado. Retírelas de la sartén y coloque sobre una toalla de papel para sacar el exceso de aceite.



Muslos de Pollo con Garbanzos Asados

Tiempo Total: 45 minutos; Porciones: 4

Muslos de Pollo	1 cabeza de col rizada, lavada, sin tallos, picada
Sal & Pimienta	4 Cdas aceite para cocinar
2 dientes de ajo picados	1 cucharadita de comino
1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados	½ cucharadita de cayena
	Limón cortado en gajos

Precalente el horno a 400°F y forre una lata para el horno con papel de aluminio. Enjuague y seque 4 muslos de pollo. Sazone con sal, pimienta y ajo. Deje a un lado.

Agregue los garbanzos y la col rizada a un tazón grande. Rocíe con 1 cucharada de aceite y espolvorear con sal, pimienta negra, comino y cayena. Mezcle para cubrir. Coloque en una lata para hornear y asar por aproximadamente 7 minutos o hasta que esté crujiente.

Mientras se doran la col rizada y los garbanzos, agregue 1 cucharada de aceite a una sartén grande a fuego mediano. Una vez caliente, coloque los muslos de pollo con la piel hacia abajo en la sartén. Cocine durante 4-5 min. por lado, o hasta que la piel esté crujiente y la temperatura interna alcance 165°F. Sirva los muslos de pollo con col rizada asada, garbanzos y rodajas de limón. ¡Disfrute!



Buñuelos de Garbanzos

Tiempo Total: 45 minutos; Porciones: 4

1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados y secos	1 cebolla roja mediana, cubitos
2 latas de atún – escurridas.	¼ taza encurtidos
½ taza mayonesa	1 ½ cdta cayena
1 cucharada de mostaza	1 ½ cdta ajo picado
¼ taza perejil – picado fino	2 gajos de limón
	1/8 taza harina
	Sal & Pimienta
	2 Cdas aceite cocina

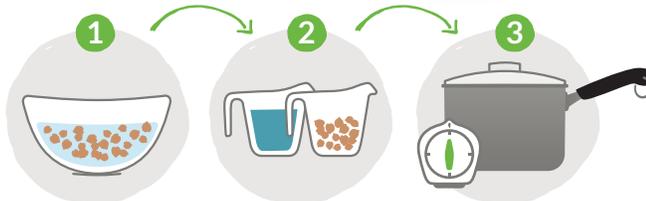
Muela los garbanzos en un tazón grande hasta que estén completamente molidos. Añada atún, mostaza, mayonesa, perejil, cebolla, cayena, ajo y jugo de 2 rodajas de limón. Mezcle bien. Añada sal y pimienta a gusto. Agregue harina hasta que esté lo suficientemente grueso como para formar pequeños buñuelos de 2-3" de diámetro y ½" de espesor. Enfríe en el refrigerador por 5-10 minutos.

Precalente una sartén grande a fuego mediano. Agregue el aceite a una sartén y caliente durante 30 segundos, luego agregue los buñuelos a la sartén. Voltee los buñuelos una vez que estén dorados. Repita el proceso en el otro lado. Retírelos de la sartén. Sirva con salsa tártara.

todo sobre LOS GARBANZOS



Cómo Remojar y Cocinar Garbanzos Secos.



Nota: los garbanzos enlatados ya están cocidos.
¡Solo escúrralos, enjuáguelos y úselos!

1. Remoje sus garbanzos.

REMOJO DURANTE LA NOCHE: Use tres tazas de agua fría por cada taza de garbanzos, deje reposar de 8 a 24 horas y escúrralos.

o

REMOJO RÁPIDO: Use tres tazas de agua fría por cada taza de garbanzos, hierva por 2 minutos, retire del fuego, tápelos y deje reposar durante una hora, escúrralos.

2. Mezcle los garbanzos, el agua y deje hervir.

Por cada taza de garbanzos, use 3 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza seco = 1 taza cocido

3. Cocine a fuego lento durante 1.5 - 2 horas.



Cómo Almacenar

DESPENSA

GARBANZOS SECOS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 Año
Si se almacenan por más tiempo, los garbanzos pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

GARBANZOS EN LATA (sellados)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años
CONSEJO: Guarde los garbanzos secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

GARBANZOS COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

GARBANZOS COCIDOS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los garbanzos se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guarde en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para congelador.

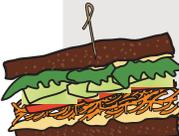
SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los garbanzos o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.

Intercambios Fáciles

¿Busca más formas de usar los garbanzos?
¡Pruebe estos intercambios fáciles!

	REEMPLACE ESTO	CON ESTO
 <p>Pastas y Guisos Reemplace todo o parte del pollo pavo con garbanzos en platos de pasta y guisos.</p>	PARTE O TODO EL POLLO O PAVO	GARBANZOS
 <p>Sopas Reemplace la mitad de la crema o leche en sopas abundantes con puré de garbanzos para reducir la grasa y aumentar la proteína y la fibra. Diluya con agua para lograr la consistencia deseada.</p>	½ O TODA LA CREMA O LECHE	PURÉ DE GARBANZOS O GARBANZOS MOLIDOS
 <p>Sándwiches Reemplace las pastas para sándwich como mayonesa con puré de garbanzos o humus para reducir la grasa o mézclelo con ensalada de huevo o atún para estirar su dinero.</p>	MAYONESA	PURÉ DE GARBANZOS O GARBANZOS MOLIDOS



Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS o síguenos en
medios de comunicación social @USAPulses