

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 Kilocorías 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.

