

Intruducción

Los garbanzos contienen magnesio, hierro, calcio y mucho potasio. Son fuente de proteínas y mucha fibra, la cual ayuda a combatir y prevenir el estreñimiento. Los garbanzos ayudan a reducir el colesterol y a prevenir y sanar enfermedades cardiovasculares, recomendado para los diabéticos ya que sus hidratos de carbono son de lenta asimilación.

Esta legumbre al igual que los porotos y lentejas al convinarlas con el arroz aporta la mayoría de los aminoácidos esenciales.

Garbanzos con Arroz

Ingredientes (4 personas)

250 gr de arroz
150 gr de garbanzos
1cebolla.
2 papas
1 cabeza de ajo
3 tomates
Pimentón dulce
Agua
Sal y pimienta.
Aceite

Cómo se elabora:

Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior. Al día siguiente, cambiamos el agua y los ponemos a cocinar. Cuando están cocidos, los escurrimos y guardamos el agua de la cocción. En una olla sofríe la cabeza de ajo entera con un poco de aceite, cuando este dorada la retiramos, en ese aceite sofreímos la cebolla picada y el tomate. Pelamos las papas y cortamos en cubitos pequeños (unos dos centímetros de espesor). Las echamos a la olla. Añadimos el arroz, el pimentón y los garbanzos. Por último, cubre todo con el caldo de los garbanzos(dos tazas de líquido). Cocina a fuego lento con la olla tapada y cuando este seco apaga y deja reposar.