

Crema de Garbanzos

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	6	250g

INGREDIENTES

- 2 y ½ tazas de garbanzos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de apio
- 1 cucharadita de orégano
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Remojar los garbanzos la noche anterior en abundante agua fría. Esto facilitará su cocción y mejorará su digestibilidad.

2. Al día siguiente, escurrir y enjuagar los garbanzos. Reservar el agua del remojo que puede usarse para regar plantas.

3. Colocar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añadir el ajo y la cebolla finamente picados junto con el pimiento en cubitos pequeños. Sofreír hasta que estén dorados y aromáticos.

4. Cuando estén listos y transparentes, incorporar los garbanzos remojados, el perejil picado, el apio en trozos pequeños, el orégano y el agua del remojo reservada más agua fresca hasta cubrir.

5. Llevar todo a una olla de presión (recomendado) y cocinar por 25 minutos a presión media, o en olla convencional por 45-60 minutos hasta que los garbanzos estén completamente tiernos.

6. Una vez cocidos, dejar enfriar ligeramente y licuar hasta lograr una textura cremosa y suave. Ajustar consistencia con más agua de cocción si es necesario. Servir caliente decorado con perejil fresco y un chorrito de aceite de oliva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 317 kcal • Hidratos de carbono: 50.3g • Proteínas: 15.9g • Lípidos: 8.8g • Fibra: 13.9g • Calcio: 97.1mg • Hierro: 5.3mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXCEPCIONALES:

GARBANZOS - Proteína Vegetal Completa:

- Proteínas de alto valor biológico (15.9g por porción)
- Los 9 aminoácidos esenciales para síntesis muscular
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Hierro biodisponible para prevenir anemia
- Folato esencial para embarazadas y formación de glóbulos rojos
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Potasio para salud cardiovascular
- Zinc para sistema inmunológico y cicatrización

LEGUMBRE MEDICINAL:

- Índice glucémico bajo - ideal para diabéticos
- Saponinas que reducen colesterol malo
- Isoflavonas con efecto estrogénico suave
- Fitosteroles que bloquean absorción de colesterol
- Lectinas beneficiosas para sistema inmune
- Oligosacáridos prebióticos para microbiota

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Regulador de glucosa - previene picos de azúcar

- Cardioprotector - reduce riesgo cardiovascular
- Saciante natural - ayuda en control de peso
- Digestivo suave cuando está bien cocido
- Energizante de liberación lenta
- Fortalecedor muscular por [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Antianémico por hierro y folato
- Prebiótico para flora intestinal saludable

? IDEAL PARA:

- Vegetarianos/veganos (proteína completa)
- Deportistas (recuperación muscular)
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Personas con anemia (hierro + folato)
- Embarazadas (folato esencial)
- Niños en crecimiento (proteínas + minerales)
- Adultos mayores (fácil digestión licuada)
- Dietas de control de peso (alta saciedad)
- Personas con colesterol alto

COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más proteína que la carne (sin grasas saturadas)
- Más hierro que las espinacas
- Más [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") que la avena
- Más folato que el brócoli
- Más potasio que el plátano

Esta crema es un verdadero tesoro nutricional que combina sabor mediterráneo con beneficios terapéuticos excepcionales, siendo una fuente completa de proteínas vegetales.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>