



Comer garbanzos a diario: estas son las consecuencias en tu organismo

Descripción

Las legumbres son un alimento muy importante para una dieta equilibrada y saludable. Son una fuente importante de proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales, y su consumo regular se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Los garbanzos en particular son una legumbre muy nutritiva y versátil en la cocina. A continuación te contamos qué ocurre en tu organismo si comes garbanzos a diario, así como las propiedades de este alimento y originales recetas para prepararlo incluso en verano.



¿Qué pasa si bebes una cerveza todos los días?

¿Qué sucede si comes garbanzos todos los días?

El consumo diario de garbanzos puede tener efectos beneficiosos para la salud cuando se combina con una dieta equilibrada y variada que incluya además otros alimentos esenciales. Los garbanzos son ricos en nutrientes, pero también son una fuente importante de calorías. Por ello, es importante controlar las porciones para evitar el exceso de aporte calórico.

Los garbanzos se pueden preparar de muchas maneras diferentes. pixabay

Algunas de las propiedades de los garbanzos son:

- Son ricas en proteínas de origen vegetal, lo que las convierte en un alimento ideal para veganos y vegetarianos.

- Contienen fibra dietética, que ayuda a regular el tránsito intestinal y a disminuir los niveles de colesterol en sangre.
- Tienen un alto contenido de vitaminas B, que ayudan a mantener un sistema nervioso y una piel saludables, y hierro, que es importante para la formación de glóbulos rojos.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes lentejas todos los días?

- Contienen antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo de los radicales libres.



Hamburguesas de garbanzos: la alternativa saludable a la carne

Recetas para comer garbanzos sin aburrirte

Para ideas para comer garbanzos incluso en verano, aquí hay algunas sugerencias:

- Ensalada de Garbanzos: Mezcla los garbanzos cocidos con tomate, pepino, cebolla, cilantro y una vinagreta de limón y aceite de oliva.

Ensalada Mediterránea de Garbanzos, un clásico que siempre acierta Shutterstock

- Hummus: una pasta de garbanzos muy popular en la cocina mediterránea, ideal para untar en el pan, para picar o como aliño de ensaladas.

Receta clásica de hummus.

- Tosta de Garbanzos: Asa los garbanzos al horno con especias como el comino y el pimentón y sirve como aperitivo o como topping en ensaladas o cremas.
- Gazpacho de garbanzos: Combina los garbanzos cocidos con el pepino, el pimentón, el ajo y el aceite de oliva y revuelve hasta tener una sopa fría.
- Garbanzos con brócoli: una forma interesante de combinar legumbres y verduras.

Recetas de verano: ensalada de garbanzos con bacalao Shutterstock

- Garbanzos con gambas en la Thermomix. Preparar una ensalada fresca de garbanzos y gambas es fácil si tienes una Thermomix en casa.
- Garbanzos en la Airfryer. Con las freidoras también puedes preparar esta legumbre de diferentes formas.

Fecha de creación

junio 2023