

# 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 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>