

Garbanzos con Espinacas

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	500g

INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Cortar finamente los ajos y la cebolla, sofreírlos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén dorados y fragantes.
2. Aparte, hervir las espinacas de 3 a 5 minutos en agua con sal hasta que estén tiernas.
3. Escurrir las espinacas e inmediatamente llevarlas a un recipiente con agua y hielo por unos minutos para que no pierdan su color verde vibrante.

4. Cortar las espinacas en trozos pequeños y reservar.
5. Junto a los garbanzos cocidos, echar las espinacas al sofrito del ajo y de la cebolla.
6. Espolvorear pimienta negra y sal al gusto, mezclar bien todos los ingredientes.
7. Dejar cocinar a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos para que los sabores se integren.
8. Rectificar la sazón si es necesario.
9. Servir caliente acompañado de arroz integral o pan integral.
10. Decorar con un poco de aceite de oliva virgen extra por encima antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- **Garbanzos:** Excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, hierro, folatos y zinc que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal
- **Espinacas:** Ricas en hierro, ácido fólico, vitamina K, luteína y antioxidantes que fortalecen los huesos, mejoran la visión, previenen la anemia y tienen propiedades antiinflamatorias
- **Ajo:** Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, mejoran la circulación sanguínea y reducen el colesterol
- **Cebolla:** Rica en quercetina, compuestos azufrados y vitamina C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- **Aceite de oliva:** Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación
- **Pimienta negra:** Contiene piperina que mejora la absorción de nutrientes, especialmente del hierro de las espinacas

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas vegetales de alta calidad
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Hierro para prevenir anemia
- Folatos para salud cardiovascular y fetal
- Vitaminas A, C, K y minerales esenciales
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido calórico
- Propiedades antiinflamatorias

- Mejora la absorción de hierro
- Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a los garbanzos o legumbres
- Individuos con alergia a las espinacas
- Personas con cálculos renales de oxalato (las espinacas contienen oxalatos)
- Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Personas con diverticulitis activa
- Individuos con problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Quienes tienen gota (las legumbres contienen purinas)
- Personas con alergia al ajo o cebolla

RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas vegetarianas y veganas
- Excelente para personas con anemia por deficiencia de hierro
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para regular el tránsito intestinal
- Perfecta para deportistas por su contenido proteico
- Excelente opción para mujeres embarazadas (por el ácido fólico)
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>