

Paté de Garbanzos

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	25	15g

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos y secos
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 ramita de perejil
- 1/2 cda. de limón
- 2 cdas. de aceite de sésamo (o de oliva)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Poner en la procesadora los garbanzos, el ajo pelado, el perejil, los condimentos y el aceite. Procesar hasta formar una pasta suave.
2. Añadir la sal y añadir el jugo de limón.
3. Rociar el aceite por encima para finalizar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTE PATÉ VEGETAL:

? GARBANZOS:

- Proteínas vegetales completas de alta calidad
- Fibra soluble que regula el colesterol y azúcar en sangre
- Hierro para prevenir anemia y mejorar energía
- Folato esencial para formación de glóbulos rojos
- Magnesio para función muscular y ósea
- Potasio para salud cardiovascular
- Carbohidratos complejos de liberación lenta
- Isoflavonas con propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")

? AJO:

- Alicina con potentes propiedades antimicrobianas
- Fortalece el sistema inmunológico naturalmente
- Ayuda a reducir presión arterial y colesterol
- Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes
- Mejora la circulación sanguínea
- Compuestos sulfurados protectores

? PEREJIL:

- Vitamina C en concentraciones altas
- Vitamina K para coagulación y salud ósea
- Hierro de origen vegetal
- Antioxidantes flavonoides
- Propiedades diuréticas naturales
- Clorofila desintoxicante

? COMINO:

- Propiedades digestivas y carminativas
- Hierro para transporte de oxígeno
- Antioxidantes que protegen células
- Ayuda a reducir inflamación
- Estimula el apetito y mejora digestión
- Propiedades antimicrobianas

? LIMÓN:

- Vitamina C para absorción de hierro
- Ácido cítrico que potencia minerales
- Propiedades alcalinizantes
- Conservante natural que mantiene fresca
- Mejora el sabor y digestibilidad

? ACEITE DE SÉSAMO:

- Grasas monoinsaturadas beneficiosas
- Sesamina y sesamolina (antioxidantes únicos)
- Vitamina E protectora
- Ayuda absorción de vitaminas liposolubles

- Lignanos con propiedades hormonales equilibrantes
- Sabor tostado característico

BENEFICIOS COMBINADOS:

- Alternativa proteica completa para vegetarianos/veganos
- Rico en [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") para salud digestiva e intestinal
- Fuente concentrada de hierro vegetal
- Perfecto para regular azúcar en sangre
- Ideal para deportistas por su contenido proteico
- Grasas saludables para función cerebral
- Antioxidantes múltiples para antienvjecimiento

VENTAJAS NUTRICIONALES:

- Sin colesterol ni grasas saturadas
- Libre de gluten naturalmente
- Rico en fitoquímicos protectores
- Bajo índice glucémico
- Fuente de energía sostenida
- Fácil digestión y absorción

USOS RECOMENDADOS:

- Dip para vegetales crudos (zanahoria, apio, pepino)
- Untable para tostadas integrales
- Relleno para wraps y sandwiches
- Base para otras salsas y aderezos
- Acompañamiento para crackers
- Aderezo para ensaladas tibias

COMPARACIÓN CON PATÉS TRADICIONALES:

- Más fibra y menos grasas saturadas
- Sin conservantes ni aditivos artificiales
- Mayor contenido de antioxidantes
- Más [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal biodisponible
- Menor impacto ambiental
- Apto para múltiples dietas especiales

Este paté de garbanzos es una verdadera bomba nutricional que combina tradición culinaria mediterránea con beneficios modernos para la salud. ¡Es la prueba de que la comida vegetal puede ser increíblemente satisfactoria y nutritiva!

CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Refrigerar hasta por 5 días
- Cubrir con film para evitar oxidación
- Se puede congelar por porciones
- Servir a temperatura ambiente para mejor sabor

Las mejores recetas para una vida más sana

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