



# GARBANZOS



## ¿Qué son los garbanzos?

Los garbanzos son una **legumbre** rica en hidratos de carbono complejos, proteína vegetal y fibra. Destacan por su **alta densidad energética** y su textura más consistente frente a otras legumbres, lo que los hace muy saciantes y versátiles en cocina.

## Valor nutricional de los garbanzos (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	165 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de Carbono	27 g
Grasas	2,5 g
Fibra	8 g

*Valores aproximados para garbanzos cocidos.*





## Beneficios de los garbanzos

- ✓ **Alta saciedad** gracias a su contenido en fibra y su textura.
- ✓ **Fuente de energía sostenida.**
- ✓ **Muy versátiles** en platos fríos y calientes.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **comidas completas y saciantes**.
- ✓ Dietas vegetarianas o veganas.
- ✓ Contextos donde se prioriza adherencia y volumen de comida.

## Cantidades recomendadas

- Ración habitual:** 150–250 g cocidos.
- Frecuencia:** 2–4 veces por semana según tolerancia y preferencias.

## 3 ejemplos de platos con garbanzos

- 1) Garbanzos salteados con verduras y especias.
- 2) Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Garbanzos guisados con arroz o patata.

## Conclusión

Los garbanzos son una legumbre **muy completa y saciante**, ideal para estructurar comidas principales. Su uso debe ajustarse a la **cantidad y al momento**, especialmente en personas activas con entrenamientos exigentes.

