

CUSCÚS CON GARBANZOS Y ALCACHOFAS

El cuscús son semillas de sémola de trigo cocido, se considera una pasta o fideo, físicamente se parece a la quínoa y se prepara de manera similar. Es una buena fuente de proteína, carbohidratos, fibra y micronutrientes como vitaminas del complejo B, provitamina A y minerales como fósforo y magnesio.

Ingredientes

Debes tener a la mano

- 1 taza de cuscús
- ¼ de cucharadita de ras el hanout
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- Un ramillete pequeño de perejil
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 6 alcachofas pequeñas
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal

¿Cómo se prepara?

1. Vas a cocinar el cuscús de forma parecida a la del arroz, debes poner dos tazas de agua por una del cuscús, y una cucharada del hanout para sazonarlo. Te recomendamos que sigas las instrucciones del paquete.
Una vez está listo, deja que se enfríe.
2. Mientras tanto, lava las alcachofas quitando las hojas duras. Córtalas por la mitad y ponlas en un sartén a fuego medio cubiertas con aceite de oliva.
Cuando esté caliente ponlo a fuego lento, esto es importante, y deja que se cocinen por 20 minutos hasta que estén tiernas.
Voltealas en un par de ocasiones para que se cocinen por todos los lados.
Cuando estén listas déjalas un ratito sobre un papel de cocina absorbente y espera que se enfríen.
3. Ahora, pica los pimientos en cuadritos pequeños y el perejil que quede bien menudito.
4. Usa un recipiente y mezcla todo: el cuscús, los garbanzos cocidos, los cuadritos de pimientos y el perejil finito.
5. Pruébalo a ver si te falta añadir algo, sea sal, paprika, curry o pimienta. Por último, adorna la parte superior con las alcachofas doraditas.

Ofrece una bebida de agua caliente aromatizada con menta o yerbabuena a tus comensales para que limpien el tracto digestivo y se preparen para probar estos sabores orientales. Acompaña tu preparación con pan pita o pan árabe.

BROTOS GERMINADOS DE GARBANZOS

¡Te advertimos! La siguiente receta de tomará días, pero será tan rica y versátil, que te volverás un cultivador de semillas y granos.

Cuando un grano de cualquier cereal o leguminosa cuenta con agua, oxígeno y calor suficientes, germina. Los germinados entonces, son semillas o granos que pasan por un proceso de hidratación y crecimiento, convirtiéndose en alimentos vivos o superalimentos, naturales, alcalinos y llenos de vitaminas y minerales, perfectos para todo tipo de organismos, dietas y preferencias alimenticias.

Cuando los garbanzos se germinan se asimilan mejor en el organismo, reduciendo concentración de gases o pesadez, y permitiendo que el cuerpo absorba un mayor porcentaje de sus nutrientes ayudando a su proceso digestivo y generando mayor sensación de saciedad.

Incorporar brotes y semillas germinadas en tu alimentación es darle vida a tus platos, es reducir los índices glicémicos e incrementar los antioxidantes que benefician tu salud, como quien dice, te estás llenando de vida. Su riqueza en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos vivos los convierte en los alimentos más completos que existen.

Usa una taza de estos y una vez estén listo, podrás consumirlos como toppings en bowls, ensaladas, wraps o sandwiches.

Vas a necesitar tener a la mano los siguientes implementos:

- 1 frasco o bandeja preferiblemente de vidrio
- 1 taza de garbanzos crudos
- 1 litro de agua
- 1 espacio cálido y oscuro para la germinación
- 1 paño de cocina o gaza

Procedimiento para germinar los garbanzos:

1. Lleva la taza de garbanzos al agua y lávalos muy bien, eliminando suciedades, granos malos y piel que se desprenda de ellos.
2. El agua es muy importante, porque en el proceso de hidratación los granos se expanden, por eso déjalos en un bowl con el doble del volumen del agua. Déjalos allí entre 8 y 12 horas. Revísalos esporádicamente para asegurarte que tengan agua suficiente y en el proceso, quita aquellos granos que estén flotando.

Un buen trquito ayurvédico para evitar gases es quitar con una cuchara la espuma que aparece cuando estamos remojando o cocinando las legumbres.

1. Pasado el tiempo, escurre y lava nuevamente los granos. Toma una bandeja, usa toallas de cocina o gazas mojadas para cubrirla y dispone los garbanzos sobre la bandeja cubriéndola toda con la toalla o la gaza.
2. Aquí empieza un proceso de mucha paciencia. Te recomendamos que cada 8 horas aproximadamente, vayas a la bandeja o frasco para humedecer la toalla de cocina y los garbanzos, rotándolos y moviéndolos para que la humedad sea uniforme. Humedecer no es lo mismo que remojar, no queremos ahogar nuestros garbanzos porque podrían podrirse y dañar todo el proceso.

¿Cuánto tiempo dura todo? Tras dos o tres días ya están germinados y veremos una raicita de más o menos uno o dos centímetros. Si prolongamos la germinación hasta cinco o seis días, obtendremos los brotes que acompañarán nuestras comidas.

A partir de este momento puedes empezar a consumirlos crudos, en hummus o haciéndolos en guiso como es lo habitual, sin embargo, debes tener en cuenta que germinados, los garbanzos se tomarán menos tiempo de cocción facilitándote el proceso de preparación.

Estos granos los podrás consumir sin problemas alrededor de una o dos semana, a partir de allí debes estar testando su olor, coloración y aspecto físico para que no consumirlos en estado de descomposición.

SNACKS DELICIOSOS: GARBANZOS CROCANTES

Lo que te traemos a continuación se convertirá en tu snack favorito, perfecto para vegetarianos y veganos, niños y adultos, deportistas y celíacos. Es más, con un mismo producto podrás preparar distintos sabores, que van a llegar a tu vida para solucionar ese antojito entre comidas en los que a veces nos quedamos cortos de opciones, y terminamos desbalanceando nuestra nutrición y dieta.

Los garbanzos crocantes son fáciles de hacer, fáciles de almacenar y lo más rico de todo es que son una fuente de proteína vegetal, sin gluten y sin lactosa. No necesitas usar aceite, no es necesario refrigerarlos y su sabor puede ser salado o dulce, también puedes hacerlos en el horno o la airfryer. Duran varias semanas crujientes si los conservas bien cerrados, y son tan adictivos que seguro te los comerás antes de que se pongan blanditos.

Vamos a compartir contigo una forma de preparar los garbanzos tostados y cinco sabores diferentes, para que puedas escoger los que más te gusten y reemplaces otros snacks inflamatorios y menos saludables.

Rápidamente te mencionaremos algunas ocasiones de uso para los garbanzos crocantes adicionales a su consumo directo:

- A modo de toppings para cremas o purés, ensaladas, salteados o verduras al horno, y como guarnición
- En wraps o sánduches para darles un toque crujiente
- En hummus, curries y salsas

Para las cinco preparaciones que vamos a hacer, se necesitan cuatro pasos básicos comunes en todos: cocinar, secar, condimentar y hornear

La variación estará en la condimentación y para jugar con los sabores, las ocasiones, los gustos y los colores, escogimos las siguientes combinaciones: sal y ajo, sal y curry, sabor a queso, mediterráneo y para los dulces: cacao con miel.

Preparación previa de todas las combinaciones:

Estas instrucciones aplican para todos.

1. Pon a remojar los garbanzos desde la noche anterior o por 12 horas
2. Lávalos y ponlos en la olla a presión sin usar condimentos, ni siquiera sal
3. Sécalos en la airfryer o en el horno a 200 grados
4. Por 40-45 minutos ponlos a calentar
5. Revuélvelos unas 2 o 3 veces para garantizar que todos queden uniformes, crocantes y crujientes.

Una vez estén listos, calientes, dorados y muy crocantes los garbanzos, le damos paso a las combinaciones de los condimentos.

Combinación #1: Sal & Ajo

Ingredientes que vas a necesitar:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- media cucharadita de ajo en polvo
- media cucharadita de sal marina o rosada

Cuando saques los garbanzos calientes de la airfryer o del horno, mételos a un bowl y mézclalos con el aceite, la sal y el ajo en polvo. También puedes usar pimienta o cebolla en polvo para adicionarle sazón a los granos.

Almacena diferentes porciones en recipientes de vidrio con tapa preferiblemente, así evitarás que todos se pongan blanditos al mismo tiempo. Haz esto con todas las combinaciones.

Combinación #2: Sal & Curry

Ingredientes que vas a necesitar:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina o rosada
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- media cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- pimienta negra
- una pizca de cayena en polvo

Cuando saques los garbanzos calientes de la airfryer o del horno, vamos a poner los granos un bowl y lo vas a mezclar todo. Puedes adicionarle hojuelas de aji, paprika y/o cebollín para que sean la opción picante de todo este menú.

Combinación #3: Sabor a queso

Ingredientes que vas a necesitar:

- 1 cucharada de aceite de oliva sabor suave
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- media cucharadita de sal marina o rosada
- media cucharadita de ajo en polvo
- media cucharadita de cebolla en polvo

Cuando saques los garbanzos calientes de la airfryer o del horno, vamos a poner los granos un bowl y lo vas a mezclar todo. La levadura nutricional es una mezcla del hongo *Saccharomyces cerevisiae* y de procesos fermentativos de la remolacha o de caña de azúcar. Esta receta hace que los garbanzos tengan un sabor a queso, pero sin ser queso, volviendo este platillo apto para veganos. Te recomendamos probarlos con ensaladas y pastas, con toquecitos adicionales de orégano.

Combinación #4: Mediterráneo

Ingredientes que vas a necesitar:

media cucharadita de jengibre en polvo

media cucharadita de cayena

media cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de aceite de sésamo

1 cucharada de jugo de limón

El último ingrediente que debes utilizar es el jugo del limón. Una vez hayas mezclado todos en el bowl, rocía todo con el limón y regresa los garbanzos al horno o airfryer para calentarlos 2 minutos más y que los granos vuelvan a dorarse. Esta combinación puede combinar rico con arroz basmati.

Combinación #5: Cacao con Miel

Ingredientes que vas a necesitar:

2 cucharadas de cacao / 3 pastillas

1 cucharada de aceite de coco

2 cucharadas de azúcar de coco

1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

una pizca de sal

El orden en esta combinación es importante. Una vez estén listos los garbanzos, los vas a bañar con el cacao caliente y le adicional la sal. Espera a que estén tibios para agregar la miel. Es preferible que dejes enfriar la miel para que esta no pierda sus nutrientes y componentes, pues recuerda que esta debe permanecer siempre a temperatura ambiente.

FALAFEL CROCANTES DE GARBANZOS

Hay días que traen sus afanes y para esos días olvídate de comer cualquier cosa en la calle, no dejes de lado tu dieta equilibrada por estar a las carreras. Lo mejor es ser precavido, tener a la mano una buena proteína y hacer una preparación saludable, nutritiva y deliciosa.

Aquí te vamos a enseñar a preparar croquetas de falafel, albóndigas hechas de garbanzos, para que puedas consumir de inmediato, y para dejar congeladas y listas para futuras comidas.

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

Cocción: 30 minutos

Cantidad: 22 falafel

Ingredientes e implementos a utilizar

- 1 taza garbanzos (250 ml)
- 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla cortada en cubos muy pequeños
- 1 zanahoria rallada finamente
- 1/2 tira apio cortada en brunoise
- 3 cucharadas perejil fresco picado
- 3 cucharadas cilantro fresco picado
- 1 diente ajos grande picado
- 1/4 cucharadita pimienta negra molida
- 1 cucharadita comino en grano
- 1/8 cucharadita canela en polvo
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 3/4 cucharadita sal rosa del Himalaya
- 1 cucharadita levadura de pastelería
- 1/2 taza pan rallado para rebozar

Preparación paso a paso para tener listas las croquetas, que podrás consumir de inmediato, almacenar en el congelador y recalentar para futuras comidas.

1. Durante un día entero deja remojando los garbanzos en abundante agua. Cambia su agua cada 8 horas. Este tiempo es el ideal para la preparación, pero si necesitas que sea un poco más rápida, puedes remojarlos por 8 horas en agua hirviendo.
2. Cuando pase el tiempo que escogiste para la preparación, sácalo, vuelve a lavarlos con agua y escúrrelos.
3. Toma tu sartén y una vez esté calientita, agrega 2 cucharaditas de aceite de oliva para saltear la cebolla picada y déjala a fuego medio por 5 minutos
4. Cuando esté traslúcida, añade el apio y la zanahoria rallada. Este proceso dura entre 3 y 5 minutos. TIP: si ves que las verduras se pegan a la sartén, agrégale un poquito de agua, esto ayudará a rehidratarlas, prolongando su estado y evitando que se quemem más añadiendo un poco de agua si vemos que las verduras se pegan a la sartén.
5. Vas a picar: el diente de ajo, el perejil, el cilantro fresco.
6. En la batidora, licuadora o procesador de alimentos, vas a unir los ingredientes del paso anterior, junto a los condimentos: pimienta negra, comino en grano, canela, nuez moscada, sal y levadura. Haz una mezcla con todo estos ingredientes, no tiene que estar perfecta, si hay trocitos de garbanzos ya es una garantía que quedará delicioso.
7. Es hora de unir la mezcla anterior con las verduras salteadas en los primeros pasos. Pon todo en un bowl de vidrio y agrega 1/2 taza de pan rallado.
8. Prueba tu mezcla y mira si necesitas ajustar condimentos o especias, quizás un poco más de sal, pimienta o curry.
9. Pon a calentar la olla con aceite, mientras tanto ¡Vamos a usar las manos! Humedécelas para hacer bolitas, óvalos o palitos, y cúbrelas con pan rallado.
10. Mete los falafel al aceite durante 2-3 minutos por cada lado aproximadamente.

Otra opción para ti en caso de que no quieras fritarlos. Usa el horno entre 15 y 20 minutos, a una temperatura de 175°

También puedes usarlos en wraps o burritos tipo shawarma. También puedes hacer una gran croqueta y prepararte una hamburguesa. Esta receta es apta para el consumo de vegetarianos y veganos, aportando proteína y fibra en la dieta.

SOPA DE GARBANZOS & HOJAS VERDES

Los guisos, potajes o sopas son el complemento perfecto para un almuerzo nutritivo y delicioso, conquistando a los niños y a los más adultos. Para la siguiente preparación vamos a hacerte sentir como un domingo en la casa de la abuela, donde se comparte en familia alrededor de la mesa.

Porciones: 8 - 10

Tiempo de preparación: 1 hora (si tienes olla a presión). De 3 a 4 si no tienes una.

Ingredientes para esta receta

1 1/2 taza de garbanzos secos

6 a 9 tazas de agua

2 cucharadas de aceite o ghee

1 cucharadita de semillas de mostaza

1 cucharadita de cúrcuma

2 cucharaditas de sal marina

2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

1 1/2 de malta de cebada

3 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de semillas de cilantro

1 manojo de hojas verdes: coles, hojas de mostaza, espinaca, rúgula, cilantro.

Preparación

Los granos de garbanzo deben haber pasado por el proceso de remojo de 8 horas. Limpia, lava y escurre una vez estén listos.

1. Pon los garbanzos en la olla a presión con las 6 tazas de agua y déjalo cocinar a 15 libras de presión por 35 minutos o hasta que estén blanditos.
2. Si no tienes olla a presión el proceso es distinto. Deja hervir los garbanzos tapados a fuego medio y déjalos por 1 hora o hasta que estén blanditos.
3. En una sartén pequeña, calienta el aceite y pon las semillas: de mostaza, ajonjolí y cilantro. Cuando estas empiecen a saltar, agrega la cúrcuma
4. En una olla pon los garbanzos cocidos y las semillas, agregando los otros ingredientes: la sal marina, el jugo de limón, la malta de cebada y las hojas verdes.

Es importante que las hojas de cilantro no vayan incluidas en el último paso de la preparación, pues el cilantro pierde su sabor con el calor

Cocina por 15 minutos más a fuego medio.

Puedes acompañar este guiso con arroz basmati, pan pita o pan árabe y ensalada. Si quieres que esta receta tenga un toque más tradicional, puedes preparar un hogao de tomate y cebolla para mezclarlo con el cilantro del final y hacer de esta sopa, una de tus favoritas.