

# Garbanzos

Los garbanzos, también conocidos como frijoles garbanzos, son una forma nutritiva de incorporar más proteínas y fibra a sus comidas. También son una excelente fuente de magnesio y potasio. Los garbanzos pueden ser una forma económica de añadir un ingrediente de relleno a cualquier plato que sea fácil de preparar y de sabor excelente.

## Ensalada de pasta con garbanzos

### Ingredientes:

- 16 onzas (454 g) de pasta de trigo integral
- ½ taza de cebolla roja, cortada en dados
- 3 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- 1 pimiento morrón cortado en dados
- 1 taza de queso cortado en cubitos
- 2 tazas de garbanzos, cocidos
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de albahaca

### Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones de la caja y escúrrala.
2. En un bol de mezcla, añada la pasta cocida, la cebolla roja, los tomates cherry, el pimiento morrón, el queso y los garbanzos.
3. En un bol aparte, bata juntos el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la albahaca y el ajo en polvo. Vierta sobre la mezcla de pasta.
4. Mezcle bien.
5. Sirva inmediatamente o mantenga frío hasta que esté listo para servir. Rinde 6 porciones.



## Cómo guardar los garbanzos

### **En su despensa:**

- Los garbanzos secos pueden almacenarse hasta por 1 año.
- Los garbanzos enlatados y sellados pueden almacenarse hasta por 3 años.

### **En su refrigerador:**

- Los garbanzos abiertos, enlatados o cocinados, pueden almacenarse hasta por 5 días.
- Los garbanzos preparados pueden conservarse hasta por 5 días.

### **En su congelador:**

- Los garbanzos cocinados pueden almacenarse en un recipiente hermético congelado durante un máximo de 6 meses.
- Las sopas, chilis, etc. pueden almacenarse en un recipiente hermético durante 3-6 meses.

## Cómo preparar los garbanzos secos

1. Ponga en remojo sus garbanzos: Usa 3 tazas de agua para 1 taza de garbanzos. Déjelos en remojo durante 8-24 horas y escurra.
2. Mezcle los garbanzos con agua y deje que hiervan. 3 tazas de agua por cada taza de garbanzos.
3. Cocine a fuego lento durante 1,5-2 horas o según las instrucciones del paquete.

*Para un método de remojo rápido, utilice 3 tazas de agua fría para 1 taza de garbanzos y hierva durante 2 minutos, retire del fuego, cubra y deje reposar durante una hora. Drenaje.*

### **10 otros usos**

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| 1. Tacos   | 6. Ensalada de pasta  |
| 2. Sopa    | 7. Brownies           |
| 3. Chili   | 8. Curry              |
| 4. Hummus  | 9. Asado con especias |
| 5. Falafel | 10. Ensaladas         |



**COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT**

# Chickpeas

Chickpeas, also known as garbanzo beans, are a nutritious way to incorporate more protein and fiber into your meals. They are also a great source of magnesium and potassium. Chickpeas can be an inexpensive way to add a filling ingredient to any dish that is easy to prepare and great tasting!

## Pasta Salad with Chickpeas

### Ingredients:

- 16 oz whole wheat pasta
- ½ cup red onion, diced
- 3 cups cherry tomatoes, halved
- 1 bell pepper, diced
- 1 cup cheese, cubed
- 2 cups chickpeas, cooked
- ¼ teaspoon garlic powder
- 3 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- ½ teaspoon basil

### Directions:

1. Cook pasta according to directions on box and drain.
2. In a mixing bowl add cooked pasta, red onion, cherry tomatoes, bell pepper, cheese, and chickpeas.
3. In a separate bowl whisk together lemon juice, olive oil, salt, pepper, basil, and garlic powder. Pour over the pasta mixture.
4. Stir well to combine.
5. Serve immediately or keep chilled until ready to serve. Serves 6.



## Storing Your Chickpeas

### In your pantry:

- Dry chickpeas can be stored for up to 1 year.
- Canned and sealed chickpeas can be stored for up to 3 years.

### In your refrigerator:

- Opened canned or cooked chickpeas can be stored for up to 5 days.
- Prepared chickpeas can be stored for up to 5 days.

### In your freezer:

- Cooked chickpeas can be stored in an airtight container frozen for up to 6 months.
- Soups, chilis, etc. can be stored in an airtight container for 3-6 months.

## How to Prepare Dry Chickpeas

1. Soak your chickpeas: Use 3 cups of water for 1 cup of chickpeas. Let them soak for 8-24 hours then drain.
2. Combine chickpeas with water and bring to a boil. 3 cups of water per 1 cup of chickpeas.
3. Simmer for 1.5-2 hours or according to package directions.

*For a quick soak method use 3 cups of cold water for 1 cup of chickpeas and boil for 2 minutes, remove from heat, cover, and let sit for one hour. Drain.*

## 10 Other Uses

1. Tacos
2. Soup
3. Chili
4. Hummus
5. Falafel
6. Pasta Salad
7. Brownies
8. Curry
9. Roasted with spices
10. Salads



**COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT**