

## RESEÑAS NUTRICIONALES



### *Los garbanzos*



El garbanzo es primo hermano de la lenteja, el guisante y la judía: todos ellos son **legumbre**.

Crece en plantas que dan frutos en forma de vaina (una especie de cáscara) y que van cargaditas de semillas; esas semillas son las legumbres.

Los garbanzos son muy **nutritivos**. Su principal componente son los **hidratos de carbono**, que nos proporcionan la energía que necesitamos.

También tienen un alto contenido en **magnesio**, que protege nuestro cuerpo frente a las enfermedades del corazón y el estrés; y son ricos en fibra, que es muy buena para el tránsito intestinal.

#### **Curiosidades:**

- Los garbanzos ya eran cultivados por nuestros antepasados. En el Antiguo Egipto eran un alimento muy común y los antiguos romanos los tomaban mientras veían espectáculos públicos, fritos o tostados, como si fueran pipas o palomitas.
- Es una legumbre difícil de digerir, por eso hay que masticarlos bien antes de tragar.
- Como cuesta mucho cocerlos, hay que dejarlos en remojo la noche anterior antes de cocinarlos.