

# Recetas con garbanzos enlatados



Neighbors, Inc., South St. Paul, MN 55075

## Bocadillo de garbanzos asados

### Necesitarás:

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 lata (15 oz.) de garbanzos, enjuagados y escurridos | 2 cucharadas de aceite de oliva    |
| 1 cucharada de comino molido                          | 1 cucharadita de ajo en polvo      |
| 1/2 cucharadita de chile en polvo                     | 1 pizca de sal marina o sal común  |
| 1 pizca de pimienta negra molida                      | 1 pizca de pimienta roja triturado |

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- Batir el aceite, el comino, el ajo en polvo, el chile en polvo, la sal, la pimienta y el pimienta rojo en un tazón pequeño.
- Agregue los garbanzos y revuelva para cubrir. Extienda en una sola capa en una bandeja para hornear.
- Ase en el horno precalentado durante unos 45 minutos.
- Revuelva constantemente hasta que esté bien dorado y ligeramente crujiente.

## Humus de chocolate de cinco minutos

### Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos y enjuagados tres veces
  - 5 cucharadas de jarabe de arce (comience con 4 cucharadas)
  - 4 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
  - 1/2 cucharadita de vainilla
  - 2 cucharadas de agua
  - 2 cucharadas de aceite de cocina suave, como canola
- Adición opcional: 2 cucharadas de mantequilla de maní

### Instrucciones:

- En un procesador de alimentos o licuadora, combine todos los ingredientes excepto el agua.
- Tritura la mezcla hasta que quede suave. Agregue el agua 1 cucharada a la vez para crear la consistencia deseada.
- Pruebe el humus y agregue el jarabe de arce restante si lo desea para obtener más dulzura.
- Agregue 2 cucharadas de mantequilla de maní, si lo desea.
- Puede sustituir el jarabe de arce por miel.

## Ensalada de garbanzos

### Necesitarás:

- |   |  |
|---|--|
| 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos              | 2 cucharadas de cebolla morada, picada |
| 2 dientes de ajo picados                              | 1 tomate picado                        |
| 1/2 taza de perejil picado                            | 3 cucharadas de aceite de oliva        |
| 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta al gusto |  |

### Instrucciones:

- En un tazón grande, combine los garbanzos, la cebolla morada, el ajo, el tomate, el perejil, el aceite y el jugo de limón.
- Agrega sal y pimienta al gusto. Enfríe durante 2 horas antes de servir. Pruebe y ajuste los condimentos. Servir.

## Sopa de garbanzos

### Necesitarás:

- 2 latas (15 oz.) de garbanzos
- 1 lata (14.5 oz.) de tomates pelados y cortados en cubitos sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de pasta pequeña como aros pequeños

### Instrucciones:

- Combine los tomates, el aceite de oliva y 1 1/2 latas de frijoles en una cacerola grande. Llevar a ebullición.
- Haga puré la 1/2 lata restante de garbanzos en una licuadora o procesador de alimentos.
- Revuelva en la cacerola. Coloque las ramitas enteras de romero en la sartén.
- Las ramitas se retirarán antes de servir. Agrega la pasta y revuelve para evitar que se pegue.
- Cocine a fuego lento hasta que la pasta esté blanda. Retire el romero y sazone con sal y pimienta. Servir.

## Pollo con Garbanzos

### Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano
- 2 libras de muslos de pollo; con hueso y piel
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón, exprimido y rallado
- 1/4 de cilantro o perejil fresco picado

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Mezcle el pimentón, la sal, el ajo en polvo, la pimienta y el orégano.
- Coloque los muslos de pollo en un bol y mezcle completamente con las especias. Refrigere por 1 hora o más.
- Coloque las cebollas en rodajas finas en el fondo de una cazuela lo suficientemente grande como para contener el pollo y los frijoles.
- Mezcle con aproximadamente 1 cucharadita de aceite de oliva y extiéndalo en una capa uniforme en el fondo del plato.
- Agregue los garbanzos, el jugo de limón, la ralladura de limón y el aceite restante al tazón con el pollo.
- Mezcle para cubrir el pollo uniformemente con la mezcla. Coloque los trozos de pollo uniformemente en la cazuela.
- Coloque los frijoles entre los trozos de pollo. Hornea durante 30-45 minutos.
- Retirar del horno cuando el pollo esté completamente cocido y la parte superior esté dorada.
- Espolvorea con cilantro o perejil fresco picado. Agrega más sal y pimienta al gusto.

## Barritas de garbanzos con especias de naranja

### Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos
- 2 cucharaditas Canela molida
- 1/2 cucharadita de clavo molido, opcional
- 3 huevos batidos
- 1/2 taza de azúcar blanca
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 naranja, rallada y exprimida

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase un molde para pasteles cuadrado de 8 pulgadas o cúbralo con papel pergamino.
- Procese los garbanzos en un procesador de alimentos hasta que quede suave o tritúrelos con un tenedor hasta que quede suave.
- Agregue la canela y el clavo y presione hasta que se combinen.
- Agregue los huevos, el azúcar, el polvo de hornear y la ralladura de naranja. Procese hasta que se combinen.
- Agregue el jugo de naranja a la mezcla de garbanzos. Vierta la masa en el molde preparado.
- Hornee en horno precalentado hasta que al insertar un palillo salga limpio, aproximadamente de 30 a 40 minutos.
- Retirar del molde para pasteles y enfriar completamente sobre una rejilla antes de glasear.
- Opcional - Escarchar con queso crema y glaseado de mantequilla. Cubra con nueces picadas.

## Tarta de chocolate con garbanzos

### Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos
- 1 1/2 tazas de chispas de chocolate semidulce
- 4 huevos
- 3/4 taza de azúcar blanca
- 1/2 cucharadita de glaseado de polvo de hornear de su elección

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase un molde para pasteles redondo de 9 pulgadas o use un molde para mini muffins con revestimientos.
- Coloque las chispas de chocolate en un recipiente apto para microondas.
- Cocine en horno microondas durante unos 2 minutos. Si tienes un microondas potente, reduce la potencia al 50%.
- Revuelva cada 20 segundos hasta que el chocolate se derrita y quede suave. Reservar.
- Combine los frijoles y los huevos en el tazón de un procesador de alimentos. Procese hasta que quede suave.
- Agregue el azúcar y el polvo de hornear y presione para mezclar. Vierte el chocolate derretido. Licúa hasta que quede suave.
- Raspe las esquinas para asegurarse de que el chocolate esté completamente mezclado. Transfiera la mezcla al molde para pasteles.
- Hornee de 30 a 49 minutos en horno precalentado o hasta que el palillo salga limpio. Espolvoree con azúcar cuando se enfríe.
- Hornee durante 12 a 14 minutos si hace (48) mini cupcakes. Escarcha con el glaseado de chocolate favorito.