

Nutrición para el Parkinson: delicias de garbanzos.

Beneficios de los garbanzos

Son una buena fuente de proteína vegetal, además de contener minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio, potasio, cobre y zinc, ayudando mucho con la salud de los huesos y previniendo la osteoporosis.

Contienen también vitaminas como la vitamina C, B6, Niacina y vitamina E, además de aportar una buena cantidad de fibra soluble e insoluble; ésta ayuda a mantenernos satisfechos y a regular nuestro tránsito intestinal evitando el estreñimiento.

Ayudan a reducir el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, por lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, entre otras.

A continuación, las recetas:

Ingredientes para ambas

1 bolsa pequeña de garbanzos, crudos para cocinarlos o tres latas ya cocidas

4 dientes de ajo

1 botella pequeña de aceite de oliva

1-2 limones, dependiendo del tamaño

Sal

Paprika o pimentón ahumado

Aceite de sésamo (opcional)

1 libra de tomates frescos

Hierbas de olor italianas deshidratadas u orégano

Un manojo pequeño de cilantro fresco

Una cebolla pequeña

Hummus

Ingredientes:

Dos tazas de garbanzos ya cocidos o dos latas (NOTA: los garbanzos secos se remojan previamente por una noche, se escurren y se ponen a cocer en agua nueva con sal cebolla, ajo y una ramita de cilantro)

1/2 taza del agua con la que se cocinaron

Un diente de ajo mediano

1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen

Jugo de un limón grande o dos pequeños

1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de paprika o pimentón ahumado

1/2 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora, se muelen, se prueba y se ajusta de sal. Servir en un molde de cristal con vegetales picados, como palitos de zanahoria, apio, pepino, etc. o acompañar con galletas integrales altas en fibra o con Tostitos de maíz orgánico.

Garbanzos cocidos en salsa de tomate

Ingredientes:

1 taza de garbanzos cocidos o 1 lata de garbanzos

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

1 libra de tomates frescos

Hierbas de olor italianas deshidratadas u orégano

Un manojo pequeño de cilantro fresco

Media cebolla pequeña

Preparación:

En un sartén profundo, poner a calentar un chorrito (1 cucharada aprox.) de aceite de oliva. Agregar los tomates cortados en cuartos, un diente de ajo y media cebolla pequeña. Saltear todo hasta que se cocinen un poco y cambien de color. Agregar sal y pimienta al gusto. Pasar a la licuadora y moler todo con unas ramitas de cilantro. Regresar al sartén u olla, ajustar de sal y añadir las hierbas de olor. Agregar los garbanzos previamente cocidos o enlatados y dejar hervir un poco a fuego lento tapados hasta que los garbanzos estén suaves e impregnados con la salsa. Servir calientes. Puede ser un plato fuerte junto con un poco de arroz integral o pueden usarse para acompañar algún pollo, pescado o carne.