

ALBÓNDIGAS

de garbanzos

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS
- 1 CEBOLLA DE VERDEO
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- 1/2 TAZA DE HARINA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 LIMÓN (JUGO)
- SAL, PIMIENTA Y COMINO
- PAN RALLADO, CANTIDAD NECESARIA
- ACEITE: CANTIDAD NECESARIA



PROCEDIMIENTO

- 1) Pisar o procesar los garbanzos.
- 2) Agregar perejil, ajo y cebolla de verdeo picados, condimentar y mezclar.
- 3) Agregar el jugo de limón y la harina. Unir hasta formar una masa.
- 4) Armar bolitas, apretando para que queden bien compactas y pasarlas por pan rallado.
- 5) Freír en abundante aceite caliente, o cocinar al horno, en una asadera previamente aceitada.

Se puede acompañar con ensalada de remolacha y tomate, o con salsa de tomate.

Es conveniente remojar los garbanzos al menos 12hs para mejorar su cocción y digestibilidad. Esta legumbre requiere más tiempo porque su tegumento es más duro.

VALOR NUTRICIONAL

- Los garbanzos aportan energía, vitaminas del complejo B, minerales como zinc, necesario para el sistema inmune y para el crecimiento, y desarrollo y hierro, importante para la formación de los glóbulos rojos, fibra insoluble que reduce el estreñimiento y proteínas de origen vegetal



TODO
EL AÑO



TODO
EL PAIS



PORCIONES
8 a 10

