

Como Remojar los Garbanzos

Beneficios del remojo de garbanzos: Reduce compuestos que interfieren con la absorción, reduce el tiempo de cocción, y ayuda el proceso de digestión.

Instrumentos Necesitados: recipiente grande, cuchara para mezclar, agua, colador, jugo de limón (opcional)



Paso 1: Lava los Garbanzos

Lava los garbanzos con agua templada. Esto ayuda a remover restos de tierra u otros sedimentos.



Paso 2: Remoja los Garbanzos

Para remojar los garbanzos, agregue los garbanzos recién lavados a un tazón y agregue agua. Tus garbanzos triplicarán su tamaño. Asegúrese de colocar aproximadamente 3 veces más agua que los garbanzos.

OPCIONAL: Agregue jugo de limón para ayudar a descomponer el ácido fítico. El ácido en el jugo de limón ayudará a descomponer el ácido fítico, lo que permitirá una mejor absorción.



Paso 3: Deja remojar

Deja los garbanzos en el agua de remojo por al menos 8 horas.



Paso 4: Drena los Garbanzos

Ecurrir los garbanzos con un colador u otra herramienta. Enjuáguelos con agua una vez más para que estén limpios y listos para usar.



Paso 5: Cocina los Garbanzos

Para cocinar los garbanzos remojados, agréguelos a una olla grande, cubra con varias pulgadas de agua y hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 1.5-2 horas, o hasta que estén tiernos.



Paso 6: ¡A comer!

Nuestros garbanzos ya están listos. Disfrútelos con arroz frito, asado con especias, en sopa, en ensalada o en curry.