

Tacos de garbanzo

Source: The Cheese Trap, Dr. Neal D. Barnard; receta de Dreena Burton

Servir este guiso de garbanzos con tortillas de maíz y acompañarlo con lechuga y otros vegetales frescos como jícama picada, tomate o pepino. También se puede disfrutar sin tortillas, sirviendo el guiso de garbanzos en un tazón con todos los acompañantes y arroz.

About the Recipe

235 Calories · 12 g Protein · 11 g Fiber

Dinner

Gluten-free · Nut-free

Como otra opción se pueden utilizar tortillas de harina sin gluten, si eres sensible al gluten.

Ingredients

Makes 4 Servings

- 4 tz / 2 latas de 425 g garbanzos, colados y enjuagados
- 2 cdas / 30 ml agua
- 3/4 tz / 150 g cebolla, picada
- 1 tz / 120 g calabacita y/o pimiento rojo, picado
- 2 cdtas / 5,4 g chile en polvo
- 2 cdtas / 4 g comino molido
- 2 cdtas / 4,6 g paprika/pimentón dulce ahumado
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- 1 cdta / 1 g orégano, seco
- 1/4 cdta / 0,75 g pimienta de Jamaica, molida
- 1/4 cdta / 0,7 g chile quebrado

- 3/4 cda / 7 g sal marina
- 3 cdas / 45 ml jugo de limón fresco
- 1 cdta / 20 g melaza/piloncillo

Directions

1. Aplastar los garbanzos con una taza medidora o un tenedor sobre la tabla de cortar. No se tienen que machacar mucho, solo lo suficiente para aplastar la mayoría de los garbanzos.
2. Calentar el agua en un sartén grande a temperatura media-alta. Agregar la cebolla, calabacita o pimiento rojo, chile en polvo, orégano, pimienta de Jamaica, chile quebrado y sal. Dejar cocer de 6 a 8 minutos, mezclando ocasionalmente hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si la mezcla se reseca, agregar un poco de agua.
3. Agregar los garbanzos machacados, jugo de limón y melaza y mezclar bien. Reducir el fuego a temperatura media y dejar cocer de 8 a 10 minutos mezclando ocasionalmente. Ajustar la sazón. Si la mezcla está muy reseca, agregar 2-3 cdtas de agua, subir el fuego brevemente y raspar todas las especias que se quedaron pegadas en el fondo del sartén.
4. Si se prefiere, agregar jalapeño picado u otro chile picante en vez del chile quebrado. Agregar la cantidad deseada. Servir.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 235

Grasa Total: 4.5 g

Grasa Saturada: 0.4 g

Calorías procedentes de las grasa: 16 %

Colesterol: 0 mg

Proteína: 12 g

Carbohidratos: 40 g

Azúcar: 9 g

Fibra: 11 g

Sodio: 503 mg

Calcio: 118 mg

Hierro: 3.1 mg

Vitamina C: 15 mg

Beta-Caroteno: 614 mcg

Vitamina E: 1.5 mg