

## Legumbres tradicionales para una dieta sostenible y saludable

Viernes 30 de septiembre de 2016  
Aula Cofares (Edificio nuevo)  
Primer turno, 16.00 h  
Segundo turno, 18.30 h

### Programa

1. Las legumbres, un alimento estrella
2. **Taller-showcooking. Disfruta de las legumbres**
3. Exposición de posters. Legumbres, salud y gastronomía

## Taller *showcooking* Disfruta de las legumbres en cualquier momento

### El menú de hoy

- Ensalada arcoíris con alubias pintas, alubias blancas y mango
- Hummus de garbanzos en espuma
- Garbanzos rostizados o crujientes
- Granola con base de lentejas
- Galletas de garbanzos



Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives

## Ensalada arcoíris con alubias pintas, alubias blancas y mango

### Ingredientes (para cuatro personas)

- ½ bote de judías pintas en conserva
- ½ bote de judías blancas en conserva
- ½ cebolla morada
- 1 mango
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- 1 latita pequeña de maíz en grano
- 1 latita pequeña de aceitunas negras sin hueso
- Zumo de 1 lima (o limón)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE) cornicabra o picual
- Hojas de cilantro fresco
- Hojas de hierbabuena
- Sal al gusto



### Preparación

- Escurre delicadamente las judías bajo el chorro de agua del grifo con la ayuda de un colador. Lávalas bien para eliminar todo resto del líquido de conserva y reserva.
- Lava todas las hortalizas, hierbabuena y fruta. Reserva.
- Pela y corta en pluma la cebolla morada.
- Pela y corta en bastones el mango y mezcla con las hojas de hierbabuena.
- Corta en juliana los pimientos rojo y amarillo. Si quieres puedes retirar la piel con un cuchillo.
- Escurre el contenido de las latitas de aceitunas y de maíz y reserva.
- En un bol grande añade con cuidado todos los ingredientes, excepto el mango.
- En un bol pequeño mezcla el AOVE, el cilantro finamente picado, el zumo de lima y si es necesario, la sal.
- Añade a la mezcla de legumbres y hortalizas y con la ayuda de una cuchara de madera mezcla todo suavemente.

### Emplatado

Sirve la ensalada fría decorada con los bastones de mango y las hojas de hierbabuena.

## Hummus de garbanzos

### Ingredientes (para cuatro personas)

- 2 tazas de garbanzos cocidos (o 1 bote de unos 400 g)
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4-6 cucharadas de agua (dependiendo de cómo de cremoso guste tomarlo)
- Zumo de 1 limón
- 3 cucharadas de *tahine* (opcional)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo (opcional y según gusto)
- Sal al gusto

*\*\* La combinación de los garbanzos y el tahine es excepcional. No sólo se funden en una pasta de un sabor estupendo, sino que además, nutricionalmente nos permiten obtener un alimento rico en proteínas de alto valor nutricional, gracias a que entre ellos se complementan en sus aminoácidos deficitarios.*



### Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente, excepto el agua y la mitad del zumo de limón.
- Tritura con una minipimer potente y agrega el líquido reservado (primero el zumo y después el agua) hasta obtener la textura deseada, ligeramente espesa, para untar.

### Emplatado

Coloca el hummus en un plato y espolvorea con pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Sírvelo frío.

### Otras opciones

El hummus no tiene que ser necesariamente de garbanzos. Puedes probar a utilizar otra base de legumbres como las lentejas o cualquier variedad de alubias. Además puedes añadirle distintas especias o hierbas frescas como albahaca o hierbabuena para darle un toque más fresco.

Igualmente puedes utilizar como base alguna verdura como la calabaza, calabacín o berenjena (en ese caso obtendrás *mutabal*).

El pimiento rojo asado, el aguacate o incluso la remolacha, son otras alternativas para modificar el color o el sabor del hummus tradicional y darle un toque original.

Si te atreves con el **sifón** prueba a hacer una espuma de hummus añadiéndole 75 ml de caldo de verduras y 75 ml de nata para montar para obtener una crema homogénea (previamente tamizada) que se incorpora al sifón junto a una carga de gas.

## Garbanzos rostizados o crujientes

### Ingredientes (para seis raciones\*\*)

- 1 taza de garbanzos crudos
- Unas 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto (ej. pimentón dulce, ajo en polvo y comino). Otras opciones pueden ser pimienta, nuez moscada, perejil o cebolla en polvo.
- Sal al gusto, pero no es imprescindible añadirla pues con las especias podemos potenciar mucho el sabor.

\*\* La ración estandarizada de legumbres es de aproximadamente 60 g en crudo cuando se consume como plato dentro una comida. Sin embargo, para un consumo en forma de snack o acompañamiento, la cantidad adecuada es menor (unos 30 g en crudo, equivalente a un puñado).

### Preparación

- Pon los garbanzos en una cazuela y cúbrelos con agua (por lo menos 4 dedos de agua por encima).
- Calienta la olla y deja que rompa a hervir.
- Mantén la ebullición durante unos minutos y luego retira el recipiente del fuego.
- Deja los garbanzos en remojo durante una noche en la misma agua en la que se han hervido.
- Cuando vayas a utilizarlos lávalos, escúrrelos y sécalos bien con papel absorbente.
- Precalienta el horno a 180°C.
- En un recipiente limpio vierte el aceite de oliva y añade las especias al gusto.
- Vierte después los garbanzos escurridos y secos y mézclalos bien con el aceite especiado. Si quieres añadir sal puedes hacerlo en este momento o una vez estén listos. El sabor salado será mayor si se añade la sal tras el horneado.
- Forra la bandeja del horno con papel vegetal y distribuye los garbanzos intentando que no se monten unos sobre otros.
- Hornea durante 45 minutos o hasta que adquieran un color dorado.
- Retira los garbanzos del horno y déjalos enfriar con el mismo papel vegetal sobre una rejilla.
- Guárdalos en un bote de cristal para evitar que se humedezcan.



## Granola con base de lentejas

### Ingredientes (2-3 raciones)

- 1 taza de lentejas peladas crudas (las variedades rojas también sirven)
- 2 tazas de agua
- Especias dulces (la cantidad que se utiliza depende de los sabores que más nos gusten)
- 1-2 cucharaditas de extracto de vainilla (en su lugar también puedes utilizar azúcar vainillado)
- 2 cucharaditas de canela
- Una pizca de jengibre o nuez moscada, en función de lo que más guste. También pueden añadirse ambas.
- Opcional: coco rallado.
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

### Preparación

- Pon el agua a hervir. Baja el fuego y añade las lentejas.
- Déjalas cocer durante 5 minutos o hasta que estén tiernas, pero todavía 'al dente'.
- Escúrrelas y deja enfriar.
- Precalienta el horno a unos 180°C.
- En un bol mezcla el aceite de oliva con las especias.
- Añade las lentejas y mézclalas bien con el resto de ingredientes.
- Extiende las lentejas en una bandeja cubierta con papel de horno y hornéalas durante 15 minutos.
- Remueve y continúa horneando durante ciclos de 5 minutos, removiendo después de cada ciclo hasta que las lentejas tengan un color miel y estén crujientes.
- Guarda en un recipiente hermético o en un bote de cristal.



*\*\* Esta granola se puede añadir a unos cereales de desayuno (ej. tipo muesli), casero o no. Al añadirla a los cereales de desayuno se consigue una adecuada complementación proteica, por lo que al final consumimos una proteína vegetal de un valor biológico similar a la proteína de la carne.*

## Galletas de garbanzos

### Ingredientes para unas 14 galletas

- 300 g de garbanzos cocidos y escurridos.
- 40 g de azúcar.
- 120 g de mantequilla de frutos secos\*\*
- Gotas o chispas de chocolate negro.
- También se pueden utilizar 3 onzas grandes de chocolate negro y picarlas en trocitos.

\*\* La mantequilla de frutos secos podemos prepararla en casa con cualquier fruto seco que nos guste, siempre que el fruto seco esté sin freír y sin sal.

Es habitual utilizar la de cacahuets, anacardos o almendras. También se puede comprar, pero en este caso es conveniente revisar la lista de ingredientes y comprobar que son 100% hechas con frutos secos, porque en muchos casos se les añaden azúcares o grasas poco convenientes.

También podemos utilizar una mezcla de frutos secos.

### Otra opción: usar dátiles como endulzante

En este caso las cantidades varían un poco:

- Un bote grande de garbanzos cocidos (unos 400-500 g).
- 80-90 g de dátiles sin hueso.
- 100-120 g de mantequilla de frutos secos.
- Gotas o chispas de chocolate negro.

### Preparación

- Con los garbanzos bien escurridos, aplástalos con un tenedor o con la batidora (más rápido y cómodo) hasta que queden bien triturados.
- Añade el azúcar o los dátiles y mezcla.
- En el caso de utilizar dátiles, hay que picarlos para una mejor distribución en la masa. Ten en cuenta que la integración del dátil te llevará algo más de tiempo que la del azúcar, pero el resultado es espectacular también.
- Añade la mantequilla de frutos secos.
- Una vez que tenemos una masa homogénea deja reposar la masa unas horas en el frigorífico para que sea más manejable.
- Para dar forma a las galletas simplemente vamos haciendo bolitas con la masa y luego las aplastamos hasta que adquieran la forma y tamaño deseados.
- Cada galleta se va colocando sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal untada con unas gotitas de aceite de oliva.
- Para decorar esparce los trocitos de chocolate por encima u opta por ponerle cualquier fruto seco, coco rallado, pasas o semillas. Es cuestión de gustos.
- Hornéalas a 180°C hasta que se doren (unos 15-20 minutos en el caso de utilizar azúcar y algo más (unos 30 min) si utilizamos dátiles).
- Saca del horno y espera a que se enfríen antes de quitarlas de la bandeja, ya que calientes estarán muy blanditas.

