

Canned garbanzo beans



Garbanzo beans, also known as chickpeas, are a type of legume that are a versatile, shelf-stable, and nutritious addition to your diet.

Nutrition Value

*1 cup of canned garbanzo beans (solids and liquids) can provide approximately:

High in fiber!
High in protein!
Good source of iron!
Good source of folate!
Excellent source of Vitamin B6!
Watch out: High in sodium!



Calories: 211 kcal
Carbs: 32 g
Protein: 12 g
Fat: 5 g
Fiber: 11.0 g
Iron: 3.0 mg
Folate: 60 ug
Vitamin B6: 1.14 mg
Sodium: 667 mg



Preparation:

Tip: Rinse your canned garbanzo beans to lower the amount of salt. Rinsing your canned garbanzo beans can reduce up to 50% of the sodium!
Canned garbanzo beans are already cooked and ready to eat from the can! You can also enjoy them hot by reheating them in the microwave or stovetop.
Use a food processor to blend it into hummus or put them in the oven to roast.
Otherwise, use them to complement any of your favorite dishes or choice!

How to use:

Use canned garbanzo beans straight from the can to top on salads.
Use homemade hummus as a dip for veggies for a quick and nutritious snack, or as a spread for toast or sandwiches!
Heat garbanzo beans in soups, stews, or as a side dish for entrees.
Roast your garbanzo beans for a delicious snack!



Try this at home!

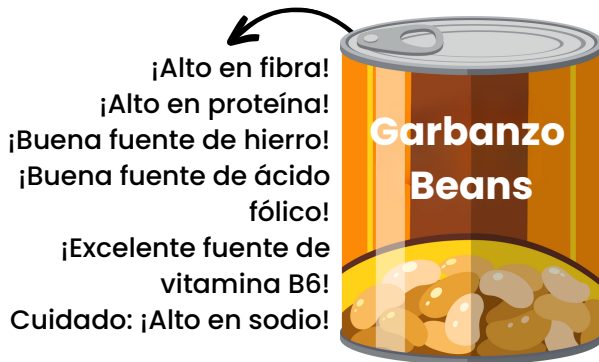
For a delicious oven roasted chickpea snack, Drain and rinse your canned garbanzo beans. Dry thoroughly. Spread the garbanzos on a baking sheet topped with parchment paper. Coat the garbanzos with olive oil, salt, and your choice of spices. Roast in oven at 400 degrees F, stirring occasionally, until crispy and brown, around 20 - 30 minutes.

Garbanzos enlatados

Los garbanzos son un tipo de legumbre que es un complemento versátil, con larga fecha de caducidad, y nutritivo para su dieta.

Valor nutricional

*1 taza de garbanzos enlatados (sólidos y líquidos) puede proporcionar aproximadamente:



Calorías: 211 kcal
Carbohidratos: 32 g
Proteína: 12 g
Grasa: 5 g
Fibra: 11.0 g
Hierro: 3.0 mg
Folato: 60 ug
Vitamina B6: 1.14 mg
Sodio: 667 mg



Preparación:

Consejo: Enjuague los garbanzos enlatados para reducir la cantidad de sal.
¡Enjuagar los garbanzos enlatados puede reducir hasta 50 % del sodio!
¡Los garbanzos enlatados ya están cocidos y listos para comer de la lata! También puede disfrutarlos calientes, recalentándolos en el microondas o en la estufa.
Use un procesador de alimentos para hacerlo a hummus o póngalos en el horno para asarlos.
De lo contrario, úselos para complementar cualquiera de sus platos favoritos de su elección.

Cómo utilizar:

Use garbanzos enlatados directamente de la lata para las ensaladas.
¡Use hummus casero como dip con verduras para una merienda rápida y nutritiva, o para agregar en tostadas o sándwiches!
Caliente los garbanzos en sopas, guisos o como guarnición para platos principales.
¡Asa los garbanzos para un delicioso bocadillo!



¡Prueba esto en casa!

Para un delicioso bocadillo de garbanzos asados al horno, escurra y enjuague los garbanzos enlatados. Seque completamente. Extienda los garbanzos en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Cubra los garbanzos con aceite de oliva, sal y especias a su gusto. Ase en el horno a 400 grados F, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén crujientes y doradas, alrededor de 20 a 30 minutos.