

Chickpeas

also known as garbanzo beans

Health Facts

Serving Size = One cup

- ✓ Support healthy digestion. One cup of chickpeas provides 12 grams of fiber.
- ✓ Rich in vitamins A, K, and folate, and a good source of minerals including calcium, magnesium, phosphorus, potassium, and zinc.
- ✓ Protein packed. One cup provides 15 grams of plant-based protein.
- ✓ Support a healthy weight by keeping hunger controlled.



How to Enjoy

- ✿ Create a quick and simple hummus spread. Simply puree chickpeas, olive oil, fresh garlic, tahini and lemon juice.
- ✿ Roast with your favorite spices and herbs to eat as a snack.
- ✿ Add to any salad for a meatless protein option.
- ✿ Toss in your favorite pasta dish.
- ✿ Simmer in a curry sauce.
- ✿ Include in your favorite soup dish to add taste, texture and nutrients.

Garbanzos

Datos de Salud

Tamaño de la porción = Una Taza

- ✓ Apoya la digestión saludable. Una taza de garbanzos proporciona 12 gramos de fibra.
- ✓ Ricos en vitaminas A, K y folato, y una buena fuente de minerales que incluyen calcio, magnesio, fósforo, potasio y zinc.
- ✓ Lleno de proteína. Una taza proporciona 15 gramos de proteína a base de plantas.
- ✓ Ayuda a mantener un peso saludable controlando su hambre.



Cómo Disfrutarlos

- ✿ Prepare un puré de garbanzos (hummus) rápido y sencillo. Simplemente procese o licúe garbanzos, aceite de oliva, ajo fresco, tahini y jugo de limón hasta obtener un puré.
- ✿ Asado con sus especias y hierbas favoritas, hacen un delicioso bocadillo.
- ✿ Agregue a cualquier ensalada como opción de proteína sin carne.
- ✿ Mezcle con su plato de pasta favorito.
- ✿ Cocine a fuego lento en una salsa de curry.
- ✿ Inclúyalos en su plato de sopa favorito para agregar sabor, textura y nutrientes.