

# Garbanzos con Cardos

*El consumo de legumbres es saludable para la población en general y cobran especial importancia si se sufren algunas enfermedades como diabetes, hipercolesterolemia o sobrepeso. Son ricas en fibra soluble y contienen inhibidores de la amilasa pancreática y salival por lo que reducen la digestión y la velocidad de absorción de la glucosa. Aunque al cocinarlas se vuelven más digeribles no es un alimento de fácil digestión.*

## INGREDIENTES:

- 1kg-1.2kg Cardos
- 1 Cuchara de harina (opcional)
- 240g Garbanzos secos o 1 bote y medio grande (cocidos)
- 2uds Cebollas medianas
- 2uds Pimientos rojos medianos
- 6uds Tomates medianos
- 4 Cucharadas de aceite de oliva

4

Raciones



## NOTA:

*Si no tienes tiempo, realiza el sofrito y agrega 200g cardos de bote por persona y un bote pequeño de garbanzos por cabeza, hierva 5 minutos.*

## ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo las garbanzos el día anterior con un poco de sal.
2. Pelar los cardos retirando todas las pinchas, las hebras y los filamentos duros.
3. Hervir los cardos con los garbanzos con una cucharada de harina para que queden más blancos (opcional), hasta que esté tierno.
4. Preparar el sofrito: pelar y cortar pequeña la cebolla, rehogar en el aceite, adicionar el pimiento rojo rallado, dar unas vueltas y el tomate rallado. Cocinar hasta que el tomate esté hecho.
5. Agregar a los garbanzos con cardos y hervir 5 minutos más.