

# Bowl mediterráneo de garbanzos y vegetales con aderezo de limón y hierbas

Un bowl rico en fibra y de bajo índice glucémico con garbanzos llenos de proteína, vegetales coloridos y un aderezo cítrico de limón que mantiene el azúcar en sangre estable.

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min

Total: 80 min

Porciones: 4

GL 6.3 / GI 24

## Ingredientes

garbanzos secos, remojados durante la noche

tomates cherry, cortados por la mitad

pepino, cortado en cubos

pimiento rojo, picado

cebolla morada, cortada en rodajas finas

hojas de espinaca baby

aceite de oliva extra virgen

jugo de limón fresco

dientes de ajo, picados

[logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-garbanzos-vegetales-aderezo-limon-hierbas](https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-garbanzos-vegetales-aderezo-limon-hierbas)

perejil fresco, picado

---

menta fresca, picada

---

comino molido

---

sal marina

---

pimienta negra, recién molida

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Escurre los garbanzos remojados y enjuágalos bien bajo agua fría. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca por unas 2 pulgadas. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento. Cocina durante 45-60 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Escurre y deja enfriar ligeramente.

### Step 2

Mientras se cocinan los garbanzos, prepara todos tus vegetales. Corta los tomates cherry por la mitad, corta el pepino en cubos del tamaño de un bocado, pica el pimiento rojo y corta la cebolla morada en rodajas finas. Enjuaga las espinacas baby y sécalas con palmaditas. Deja todos los vegetales a un lado en tazones separados.

### Step 3

Prepara el aderezo de limón y hierbas batiendo juntos el aceite de oliva, el jugo de limón fresco, el ajo picado y el comino molido en un tazón pequeño. Añade el perejil y la menta picados, luego sazona con sal marina y pimienta negra recién molida. Bate vigorosamente hasta que el aderezo esté bien emulsionado.

### Step 4

En un tazón grande para mezclar, combina los garbanzos cocidos con la mitad del aderezo de limón y hierbas mientras aún están ligeramente tibios. Esto les permite absorber el máximo sabor. Mezcla suavemente y déjalos marinar durante 5-10 minutos.

### Step 5

Añade los tomates cherry, el pepino, el pimiento rojo y la cebolla morada al tazón con los garbanzos. Rocía con el aderezo restante y mezcla todo junto suavemente pero completamente, asegurándote de que todos los ingredientes estén uniformemente cubiertos.

### Step 6

Crea una cama de espinacas baby frescas en cada bowl para servir. Las espinacas se marchitarán ligeramente por el calor de los garbanzos, añadiendo un contraste de textura agradable.

### Step 7

Divide la mezcla de garbanzos y vegetales uniformemente entre los cuatro bowls, colocándola encima de las espinacas. Decora con hierbas frescas adicionales si lo deseas. Sirve inmediatamente, o refrigera hasta por 3 días para preparar comidas con anticipación. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, come primero los vegetales, seguidos de los garbanzos ricos en proteína.