

# Apuesta por las Legumbres

UN PODEROSO SÚPER ALIMENTO QUE LLEVA  
TODA LA VIDA CON NOSOTROS.  
ANTES TRADICIÓN, AHORA TENDENCIA.



# Snack de Garbanzos especiados

## Ingredientes

- 1 taza de garbanzos crudos (200 gramos)
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de sal



## Preparación

1. Dejamos los garbanzos en remojo la noche anterior.
2. Al día siguiente precalentamos el horno a 200 grados.
3. Escurrimos los garbanzos y los ponemos en un bol. Añadimos el zumo de medio limón, las especias y lo mezclamos todo con ayuda de nuestras manos.
4. Echamos los garbanzos sobre una bandeja con papel de hornear y los colocamos en la parte central del horno.
5. Dejamos que los garbanzos se tuesten durante unos 40 ó 45 minutos a 200 grados (el tiempo de horneado puede variar en función del horno). Cuando estén en el horno es importante remover de vez en cuando para que se doren de forma uniforme.

---

# Ensalada de Alubias rojas con vinagreta de naranja

## Ingredientes

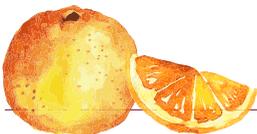
- Un tarro de alubias rojas cocidas
- Agro Caballero
- Pimiento rojo, amarillo y verde
- Cebolla roja y blanca
- Rúcula
- Mezclum de lechugas
- Tomates cherry

## Preparación

1. Con la ayuda de un colador, escurre las alubias rojas cocidas y viértelas en una ensaladera, sobre la base de lechugas y rúcula.
2. Trocea el resto de los ingredientes y mézclalos, después riega generosamente con la vinagreta.

## Aliño

Aceite de oliva virgen extra, crema de vinagre balsámico de Módena, un poquito de zumo de naranja, sal y pimienta.



# Hummus de Garbanzos

## Ingredientes

- 1 tarro de garbanzos cocidos Agro Caballero (400 gr)
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- El zumo de ½ limón
- Media cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 100 ml de agua muy fría



## Preparación

**1.** Escurre los garbanzos en un colador y ponlos en el vaso de la batidora o procesador de alimentos.

**2.** Echa el resto de ingredientes, menos el agua, y tritura hasta que quede una masa homogénea y sin grumos.

**TRUCO:** Ve añadiendo el agua muy fría poco a poco, mientras sigues mezclando con la batidora o procesador. Con este truco, conseguirás obtener una textura más cremosa y estará listo para servir. ¡No puede ser más sencillo!

El hummus de garbanzos puedes decorarlo con pimentón, semillas de sésamo, garbanzos cocidos... Y no olvides regarlo con un chorrito de AOVE antes de servir.

**Ideas para disfrutarlo:** Mojando crudités de verduras (zanahoria, pimiento, apio, pepino, rabanitos), pan de pita, nachos... ¡No podrás parar! Una forma divertida y saludable de comer legumbres.

---

# Ensalada de Quinoa con un toque de lima



## Ingredientes

- Quinoa cocida
- Pepino
- Espinacas frescas en hoja
- Mezclum de lechugas
- Lima
- Queso feta
- Anacardos
- Lombarda
- Cebolla roja

## Preparación

**1.** Lava la quinoa con abundante agua y ponla a cocer durante 15 minutos. Tras la cocción, cuela la quinoa y lávala con agua fría.

**2.** Sobre la base de espinacas y mezclum de lechugas, coloca la mezcla de todos los ingredientes junto con la lima exprimida.

**3.** Y ahora es cuando echamos el aliño generosamente por toda la ensalada.

## Aliño

Aceite de oliva virgen extra, crema de vinagre balsámico de Módena, sal y pimienta.





967 14 72 14  
P. I. de Villarrobledo  
C/ Arquímedes, 2  
02600 Villarrobledo

[www.legumbrescaballero.com](http://www.legumbrescaballero.com)