

Garbanzos



[1]

Conocido científicamente como *Cicer Arietinum* Por sus características se suele decir que el aspecto global del garbanzo se asemeja al de una cabeza de carnero con los cuernos enrollados en los flancos.

Es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas, el principal componente son los hidratos de carbono, siendo el almidón el más abundante, su contenido en lípidos es mayor que en el resto de legumbres, aporta una cantidad importante de fibra, con todo ello, el valor calórico del garbanzo es mayor al resto de la media de las legumbres secas.

> [3]FRIJOLES
GRANOS

Links:

[1] https://mail.laonce.com.mx/sites/default/files/6_Garbanzo_resize_0.jpg

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/frijol-pinto-saltillo>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/NUEZ>