



# Sandwich de garbanzos y semillas de girasol

**Recetarios**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Este sandwich de garbanzos y semillas de girasol es ideal para cuando terminas de hacer tu ejercicio y no tienes mucho tiempo para cocinar. **Además de ser delicioso y muy práctico, tiene la cantidad de macronutrientes necesaria para tu recuperación de energía.**

Una receta ideal para los amantes de los sandwiches (y francamente, ¿quién no lo es?).

## **Tiempo de preparación:**

15 minutos

## **Porciones:**

1 porción

## **Aporte por porción:**

<b>Calorías</b>	<b>Grasas totales</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>	<b>Sodio</b>
566 kcal	29 g	61 g	19 g	16 g	0.05 g

# Ingredientes

- 🌀 1 tazas de garbanzos
- 🌀 ¼ taza de semillas de girasol tostadas sin sal
- 🌀 3 cucharadas de tahini o mayonesa vegana
- 🌀 ½ cucharadita de mostaza Dijon
- 🌀 1 cucharada de miel de maple
- 🌀 ¼ taza de cebolla morada picada
- 🌀 2 cucharadas de perejil picado
- 🌀 Sal y pimienta al gusto
- 🌀 4 rebanadas de pan integral o de granos
- 🌀 Aguacate, cebolla, tomate y/o lechuga en rodajas al gusto

# Equipo de producción

- 🌀 1 bowl mediano
- 🌀 1 tenedor
- 🌀 1 cuchara
- 🌀 Tostador
- 🌀 Pala para untar
- 🌀 Refrigerador

# Preparación

1. Agrega los garbanzos a un bowl mediano para mezclar y aplástalos ligeramente con un tenedor hasta obtener una consistencia de pasta.
2. Agrega las semillas de girasol, la mayonesa o tahini, mostaza, miel de maple, cebolla morada, el perejil, la sal y pimienta, y mezcla con una cuchara.
3. En un tostador, pon tu pan y tuesta al gusto.
4. Coloca una cantidad generosa de relleno en dos de las rebanadas de pan, agrega aguacate, cebolla, tomate y/o lechuga al gusto.
5. Disfruta y guarda la mezcla que quedó cubierta en el refrigerador, se conservará fresca durante unos pocos días.

## Valor nutrimental

Garbanzos	Vitamina K, Hierro, Fosfato, Calcio, Magnesio, Manganeso y Zinc.
Semillas de girasol	Vitaminas A, D, E y B, Hierro, Fósforo, Calcio y Magnesio.
Aguacate	Vitamina E, Magnesio y Potasio.
Pan integral	Vitamina B, Selenio, Fósforo, Hierro, Magnesio y Zinc.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



*RUNNERS*



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)