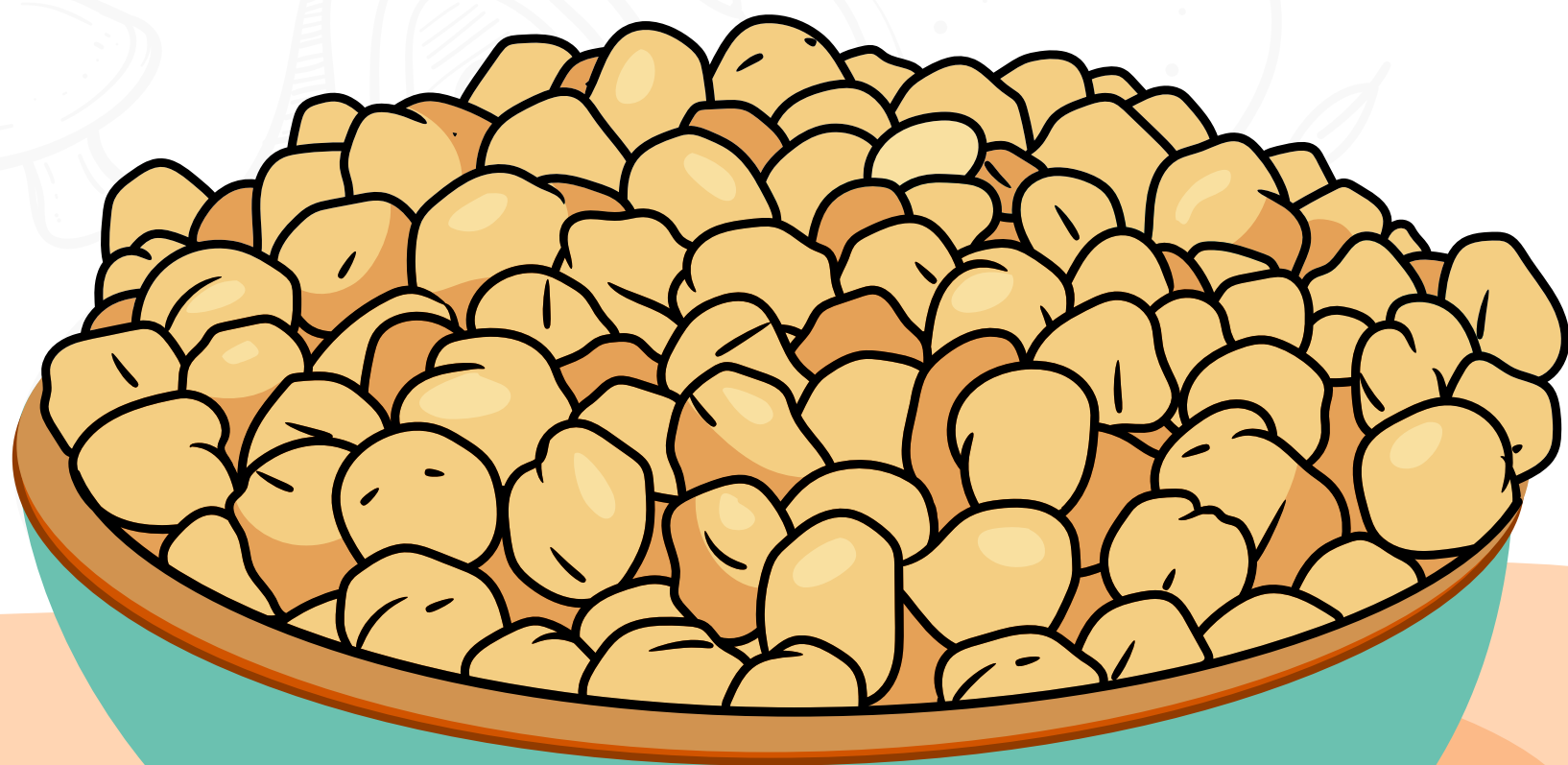
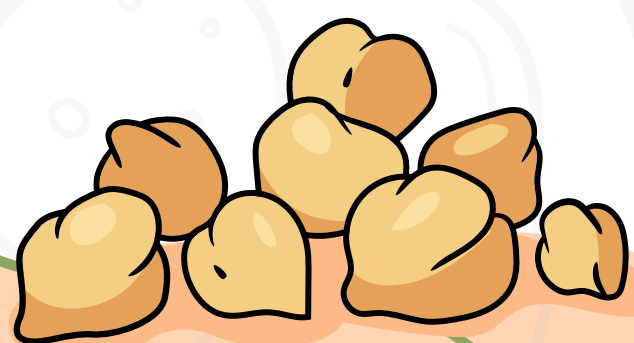
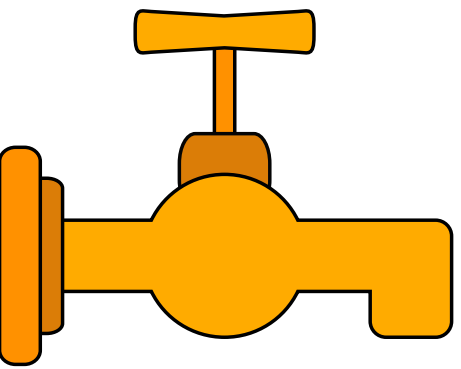
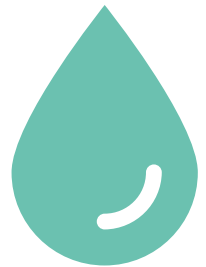


¡No desperdices el
agua de garbanzo y ponlo
a trabajar en tu cocina!

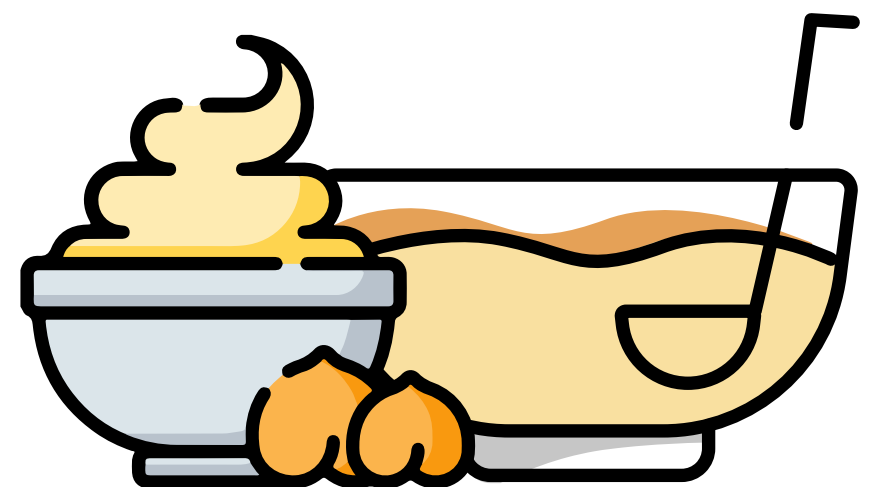




Optimizar el uso del agua en la cocina es esencial para cuidar nuestros recursos naturales y reducir el desperdicio. Una forma sorprendente de hacerlo es a través del aprovechamiento del líquido de los garbanzos, conocido como aquafaba.






En muchas ocasiones, este líquido se descarta, pero en realidad es un recurso valioso que podemos utilizar en diversas recetas. Uno de los beneficios de la aquafaba es que puede sustituir la clara de huevo en preparaciones como la mayonesa vegana, el merengue o el helado. Además, su versatilidad en la cocina va más allá, ya que es un espesante y emulsionante que puede enriquecer muchas de nuestras creaciones culinarias.



Para obtenerla, puedes seguir estos pasos simples. Primero, remoja los garbanzos durante toda la noche o al menos 8 horas. Luego, cuécelos en agua hasta que estén tiernos, y una vez que los hayas retirado del fuego, deja que el agua se reduzca a la tercera parte. Una vez enfriada, puedes almacenarla en el refrigerador en un envase hermético. Es importante mencionar que este líquido es seguro para su consumo y no presenta riesgo de Salmonella.

Partes de agua por garbanzos

-  1 parte de garbanzos
-  6 partes de agua para remojar
-  3 partes de agua para cocinar



No botes el agua de remojo, úsalo para tus plantas








Una receta fácil y deliciosa que puedes preparar con aquafaba es la mayonesa vegana. Simplemente coloca el agua de garbanzo en un bol limpio y seco, bátela hasta que comience a formarse espuma, agrega gradualmente el aceite sin dejar de batir, y luego añade limón y sal al gusto. Esta alternativa vegana de la mayonesa es no solo saludable, sino también amigable con el medio ambiente al reducir el uso de huevos.

Equivalencias para reemplazar el huevo por agua de garbanzos:

- 3 cucharadas equivale a 1 huevo
- 2 cucharadas equivale a 1 clara de huevo
- 1 cucharada equivale a 1 yema de huevo

Mayonesa Casera

Ingredientes:

-  120 ml de agua de garbanzos
-  1 cucharada de mostaza
-  1 cucharada de jugo de limón
-  1/2 cucharadita de sal
-  250 ml de aceite vegetal (como aceite de girasol o aceite de canola)
-  1 cucharada de vinagre de manzana
-  1 diente de ajo

Preparación:

1. Empieza reuniendo todos los ingredientes y asegúrate de tener una licuadora a mano.
2. En la licuadora, coloca los 120 ml de agua de garbanzos (aquafaba).
3. Añade el diente de ajo pelado, la sal, la mostaza, el vinagre de manzana y el limón en la licuadora junto con el agua de garbanzos.
4. Licua los ingredientes a velocidad baja para que se mezclen bien.
5. Con la licuadora funcionando a baja velocidad, comienza a verter el aceite en un chorro fino. Este paso es crucial para emulsionar la mayonesa. Deja que el aceite se mezcle gradualmente con la aquafaba y los demás ingredientes. Deberías notar que la mezcla comienza a espesar y a tomar la consistencia de la mayonesa.
5. Con la licuadora funcionando a baja velocidad, comienza a verter el aceite en un chorro fino. Este paso es crucial para emulsionar la mayonesa. Deja que el aceite se mezcle gradualmente con la aquafaba y los demás ingredientes. Deberías notar que la mezcla comienza a espesar y a tomar la consistencia de la mayonesa.





6. Una vez que hayas agregado todo el aceite y la mezcla tenga una textura suave y cremosa, detén la licuadora.
7. Prueba la mayonesa y ajusta la sal y el limón según tu preferencia personal.
8. Pon la mayonesa a un recipiente hermético y guárdala en el refrigerador. Puede conservarse en refrigeración por hasta 15 días.



Con estos pasos sencillos, puedes hacer tu propia mayonesa aprovechando el agua de los garbanzos de una manera fácil y respetuosa con el medio ambiente.

Merenguitos de limón

Ingredientes:

-  160 ml de aquafaba (líquido de garbanzos)
-  120 g de azúcar
-  3 gotas de jugo de limón o vinagre
-  1/2 cucharadita de ralladura de limón

Preparación:

- 1.** Precalienta tu horno a 100 grados Celsius y forra una bandeja para hornear con papel parafinado o una lámina antiadherente. Esto evitará que los merenguitos se peguen.
- 2.** Asegúrate de que todos los utensilios que vayas a utilizar estén completamente limpios y secos, ya que cualquier rastro de grasa puede evitar que la aquafaba se monte correctamente.
- 3.** En un tazón grande, vierte los 160 ml de aquafaba. Añade las 3 gotas de jugo de limón o vinagre a la aquafaba. El ácido ayudará a estabilizar las claras de aquafaba y facilitará el proceso de montaje.
- 4.** Comienza a batir las claras con un poco de azúcar hasta que estén bien aireadas a baja velocidad.
- 5.** Aumenta gradualmente la velocidad de la batidora y agrega el resto del azúcar en forma de lluvia sin parar de batir. Continúa batiendo hasta que las claras alcancen el punto de nieve. Sabrás que están listas cuando estén brillantes, firmes y formen picos duros cuando levantes las espas de la batidora.
- 6.** Agrega la ralladura de limón y mezcla suavemente con una espátula o una cuchara de madera para incorporarla en el merengue.
- 7.** Con una manga pastelera o una cuchara, forma pequeños montones de merengue en la bandeja para hornear forrada. Puedes darles la forma que desees.
- 8.** Hornea los merenguitos a 100 grados Celsius durante aproximadamente 1 hora o hasta que estén secos al tacto y tengan un color ligeramente dorado. Este horneado a baja temperatura ayudará a que los merenguitos queden crujientes por fuera y suaves por dentro.
- 9.** Una vez horneados, apaga el horno y deja que los merenguitos se enfríen dentro del horno durante al menos 30 minutos para que se sequen por completo.








¡Listo! Ahora tienes deliciosos merenguitos de limón con la textura perfecta.



Yogurt de garbanzo

Ingredientes:

-  1 taza de garbanzos
-  1 litro de agua
-  1 cucharadita de zumo de limón
-  Endulzante de tu preferencia
-  Fruta para darle un toque

Procedimiento:

1. Comienza remojando los garbanzos en agua durante todo un día en el refrigerador.
2. Al día siguiente, retira el agua del remojo inicial, enjuaga los garbanzos y déjalos remojando nuevamente en agua fresca, pero esta vez fuera del refrigerador.
3. Al día siguiente, reserva 3 cucharadas del agua de remojo y desecha o utiliza el resto de agua para otros fines, como regar tus plantas.
4. Lleva los garbanzos a la licuadora junto con el litro de agua y mezcla hasta obtener una mezcla suave.
5. Filtra la mezcla resultante, guardando el líquido y desechando los sólidos (puedes utilizar los sólidos para hacer hamburguesas u otras preparaciones).
6. Lleva el líquido a cocinar a fuego medio-bajo durante unos minutos, asegurándote de remover constantemente para evitar que se queme. Deberías notar que la mezcla comienza a espesarse y adquirir una textura cremosa.
7. Una vez que hayas alcanzado la textura deseada, retira la mezcla del fuego y deja que se enfríe.
8. Cuando esté frío, agrega las 3 cucharadas de agua de remojo que reservaste y mezcla bien.
9. Al día siguiente, para mejorar la textura, lleva la mezcla a la licuadora y agrega 1 cucharadita de zumo de limón, endulzante al gusto y 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Licua hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
10. Pasa el yogurt de garbanzo a un frasco de vidrio y guárdalo en refrigeración durante aproximadamente una semana.



Es una opción saludable y deliciosa para el desayuno o como snack. ¡Disfruta!

