

SuperGranos y Semillas

GARBANZO



Información básica

El garbanzo (*Cicer arietinum* L.) es una de las legumbres invernales más importantes en el mundo. En el mundo se cultivan aproximadamente 10 millones de hectáreas, registrándose una gran variabilidad en la superficie cosechada y en los rendimientos, mayormente debido a la ocurrencia de sequías durante el ciclo del cultivo.

La producción argentina de garbanzo ronda entre 2.500 y 3.000 toneladas anuales.

El garbanzo es una alternativa válida no sólo para las zonas con riego sino también para las regiones subhúmedas y húmedas del NOA, que poseen dentro del país mejores condiciones agroecológicas para este cultivo.

El garbanzo se adapta a un amplio rango de temperaturas, y encuentra un estadio ideal de producción en diferentes áreas del noroeste de la Provincia de Córdoba, seguido por las provincias de Salta, Catamarca, Santa Fe, Tucumán y Santiago del Estero.

La época de siembra es en mayo. Si se tiene en cuenta el ciclo de las variedades cultivadas, la cosecha se realiza entre octubre y los primeros días de noviembre.



Disponibilidad estacionaria



Componentes

Por porción: 100 gramos
Garbanzo crudo

Energía	364 kcal
Carbohidratos	60,65 g
Proteína	19,3 g
Grasa	6,04 g
Grasa saturada	0,626 g
Grasa Poliinsaturada	2,694 g
Grasa Monoinsaturada	1,358 g
Colesterol	0 mg
Fibra	17,4 g
Sodio	24 mg
Potasio	875 mg

Presentaciones

-  Grano
-  Pastas
-  Granos enlatados

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

El garbanzo es excelente por sus propiedades nutritivas y culinarias. Es un alimento de importancia en la alimentación humana.

Son fuente de proteínas de origen vegetal, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, folatos, niacina, vitamina B6 y vitamina E.

Por otra parte, son una buena fuente de fibra soluble e insoluble.