

Receta de mayonesa de garbanzos



Receta de mayonesa de garbanzos

Una muy sencilla receta de mayonesa de agua de garbanzos, 100% vegana y **perfecta también para quienes deseen una una dieta baja en colesterol** o simplemente deseen probar nuevas versiones culinarias de acompañamientos clásicos.

Información Nutricional

Categoría: [Salsas y Aderezos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Preparación: 15 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: A gusto

Receta de mayonesa de garbanzos

Ingredientes

- 150 ml de agua de garbanzos
- 75 ml de aceite de oliva o girasol
- 1 limón
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo
- Sal de mar

Preparación

- **1.** Lavar 1 taza de garbanzos y retirar cualquier impureza, reservar en un bol grande, cubrir con agua fría y remojar toda la noche, unas 12 horas.
- **2.** Enjuagar los garbanzos y reposar en una olla grande, cubrir con agua hirviendo y cocinar durante 1 hora o hasta que estén tiernos. Enfriar todo junto.
- **3.** Colar el agua de cocción y verter unos 150 ml en una batidora, batir a velocidad media hasta que adquiera una apariencia similar a la clara de huevo a punto de nieve y subir la velocidad al máximo. añadir el aceite poco a poco hasta obtener una mezcla de consistencia cremosa.
- **4.** Añadir el jugo de limón, el ajo y sal a gusto, batir suavemente para integrar, probar y corregir sazón y textura añadiendo más agua de ser necesario.
- **5.** Almacenar la mayonesa de garbanzos en un frasco de vidrio limpio y guardar en frío hasta el momento de consumo, unos 3 días máximo.

Recomendamos

[Mayonesa de apio](#)

[Mayonesa de palta](#)