

# Cómo hacer pan de garbanzos con romero en pocos pasos y sin gluten

31/01/2026



El pan de garbanzos con romero es una propuesta sin gluten y sin TACC que combina sabor, textura y valor nutricional en una receta simple. Creado por Andrea Carucci, este pan ofrece miga húmeda y corteza crocante, ideal para quienes buscan una alternativa saludable al pan tradicional.

Aporta **fibra y proteínas vegetales**, lo que favorece la saciedad y ayuda al control glucémico. Además, es una preparación práctica, pensada para incorporar al día a día y repetir sin complicaciones.

Los **garbanzos** se destacan por su perfil nutricional: contienen **proteínas vegetales de calidad, fibra soluble, folato y minerales como hierro, fósforo, magnesio y manganeso**, nutrientes clave para la salud ósea y metabólica. Su **bajo índice glucémico** contribuye a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

El remojo prolongado mejora la digestión y reduce compuestos indigestos, mientras que el **psyllium**, además de aportar estructura, actúa como **fibra prebiótica**, beneficiando la microbiota intestinal.



**Cómo hacer pan de garbanzos con romero en pocos pasos y sin gluten**

## **Ingredientes clave para el pan de garbanzos**

Para un molde mediano se necesitan:

- **300 g de garbanzos secos**
- **45 g de cáscara de psyllium**
- **25 ml de aceite de oliva**
- **7,5 g de sal marina**
- **4 g de romero seco**
- **45 ml de vinagre de manzana o jugo de limón**
- **15 g de bicarbonato**
- **250 a 275 ml de agua**

La combinación de estos ingredientes permite lograr una

textura firme sin necesidad de harina.

## Cómo prepararlo

Remojar los garbanzos entre **9 y 10 horas**, escurrir y procesar con el resto de los ingredientes hasta obtener una **masa homogénea**. Dejar reposar unos minutos, formar el pan y hornear a **180 °C durante 60 minutos**.

Enfriar antes de cortar. Se recomienda **rebanar y congelar** para conservar la textura y tener siempre una **opción saludable lista para consumir**. **Al tostarlo recupera su crocancia original y potencia el aroma natural del romero recién horneado**.

Fuente: La 100