



a artificial, como señal de

Croquetas de garbanzos fermentados para reemplazar el pan

Desde el Biobío, la innovación alimentaria confluye con el cuidado de la salud intestinal.

Un cambio de vida y de alimentación fue lo que motivó a Valentina Matus, socióloga de la Universidad de Concepción (UdeC), a buscar una alternativa nutritiva para reemplazar la ingesta de pan. Desde 2023 elabora artesanalmente croquetas de garbanzos fermentados como forma de masificar esta innovadora alimentación. Cuenta con reparos dos veces a la semana y puntos de venta en diversas zonas del Gran Concepción.

"Garbo es un producto dirigido a quienes tienen consciencia de la importancia de la alimentación saludable. Los ingredientes de las croquetas son garbanzos fermentados, cúrcuma, pimienta, ajo y sal, y se elaboran artesanalmente a pequeña escala, por lo que no contienen preservantes. Se pueden mantener congeladas hasta tres meses", explica Matus.

Además, son una importante fuente de fibra y proteína, un alimento vegano y sin gluten, con beneficios nutricionales que provienen de su fermentación prolongada, y con efectos antiinflamatorios y propiedades antioxidantes derivadas de la combinación de la cúrcuma y la pimienta.

La versatilidad de este alimento permite la combinación de sabores dulces y salados. Matus explica que la mayoría de sus clientes lo consume en desayunos o comidas al paso, pero que también ha crecido el interés por el formato de tapas o como *snack*.



@GARBOCCP

LAS CROQUETAS se pueden rebanar por la mitad y tostar, igual que el pan.

INNOVÓ Y ACERTÓ