

# BUÑUELOS DE GARBANZOS, ACELGAS Y APIO CON AVELLANAS



| Fácil



| 30 min



| 4 raciones



| 0,64 €/ración

## INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos cocidos (o 200 g crudos)
- 1 cebolla mediana
- 150 g apio
- 10 aceitunas negras
- 3 cucharadas soperas de queso de untar
- 1 puñado de avellanas picadas
- 1 cucharada soperas de sésamo tostado
- 1 huevo
- 2 cucharada soperas de harina
- 2 cucharada soperas de pan rallado
- Aceite de oliva virgen y sal



## ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE  
GLUTEN



APIO




GRANOS  
DE SÉSAMO

## ELABORACIÓN

1. Lavar, pelar y cocer los apios (10 minutos). A su vez, sofreír la cebolla a fuego lento, hasta que quede bien confitada (10 minutos). Reservar.
2. Triturar los garbanzos (o cocer los garbanzos si están crudos). Luego, añadir el queso de untar y una cucharada de aceite de oliva.
3. Mezclar la masa con la cebolla, el apio, las aceitunas picadas, las semillas de sésamo y las avellanas.
4. Hacer bolitas, rebozar con harina, huevo y pan rallado.
5. Freír con aceite de oliva para conseguir el tostado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 367 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 24 g	<b>azúcares</b> 2,5 g	<b>Grasas</b> 22 g	<b>grasas saturadas</b> 3,5 g	<b>Proteínas</b> 12 g	<b>Fibra</b> 10 g	<b>Sal</b> 2 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Los buñuelos son una preparación ideal para aprovechar alimentos sobrantes de la nevera.
- ¡No tires el apio sobrante! Puedes usarlo para añadirlo en tus caldos caseros o para hacer una buena [\*ensalada Waldorf\*](#).

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Los garbanzos son una excelente fuente de proteína vegetal, fibra y vitaminas del complejo B.
- El apio podría ayudar a controlar los niveles de colesterol además de ser una verdura muy rica en vitaminas (A, B, E y C) y minerales (como el hierro y el potasio).