

FALAFEL



| Fácil



| 45 min.



| 8 unidades



| 0,13 €/unidad

INGREDIENTES

- 200 g garbanzos cocidos
- 2 c.s. perejil picado
- 2 c.s. cilantro
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo
- ½ limón exprimido
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 c.c. levadura
- Comino en polvo
- Sal




ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

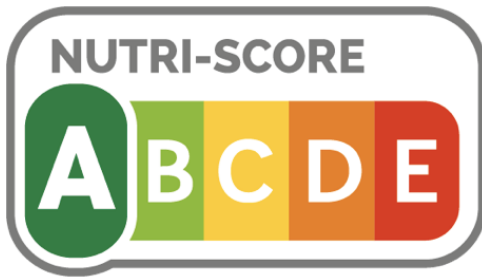
ELABORACIÓN

1. Precalear el horno a 190 °C
2. Secar los garbanzos con un paño o papel de cocina, agrega el perejil, el cilantro, la cebolla, el ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón, el comino, la sal y la levadura.
3. Chafar con un tenedor y mezcla bien hasta formar una bola que no se deshaga.
4. Dividir la masa en 8 porciones y darle forma redondeada.
5. Colocarlos en una bandeja, metiéndolos al horno durante 20 minutos. Darles la vuelta y cocinar otros 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por unidad	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	33 Kcal	4,3 g	1,0 g	0,5 g	0,1 g	1,8 g	2,2 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes sustituir los garbanzos por lentejas usando las mismas proporciones. Aprovecha las legumbres que tengas por casa, o las que te hayan sobrado de otro plato.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Este plato puede servir como aperitivo o como plato principal acompañado de una buena ración de verduras.
- Los garbanzos son una gran fuente de proteína vegetal, así como de vitaminas y minerales.