



FALAFEL DE GARBANZO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de garbanzo, seco, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior
- 2º Una vez remojados los garbanzos, los metemos en un procesador de alimentos junto con el resto de ingredientes y los trituramos. Es importante que eno llegue a tener una consistencia de puré.
- 3º Dejamos reposar la mezcla en un bol cubierto por un paño en la nevera durante una hora aproximadamente.
- 4º Una vez ha reposado la masa de los falafel, precalentamos el horno a 200°C
- 5º Hacemos bolitas con la masa y las aplastamos, para que tengan forma de hamburguesa
- 6º Los disponemos en la bandeja del horno y los horneamos durante 30 minutos. Podemos darle la vuelta a la mitad del tiempo para que se queden dorados de manera uniforme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [126 g]	% DDR
ENERGÍA	273 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	36 %
H. CARBONO	38 g	48 g	18 %
AZÚCARES	7 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	11 g	14 g	57 %
SODIO	34 mg	43 mg	2 %