



## FALAFEL DE GRÃO DE BICO

 10 minutos 10 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.
- 2º Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.
- 3º Com as mãos untadas com azeite ou margarina, forme bolinhas do tamanho de ameixas pequenas.
- 4º Leve ao forno para assar por 20 a 30 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [31 g]	% DDR
ENERGIA	227 kcal	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	755 mg	235 mg	10 %