



FALAFEL

 1 hora 1 hora y 30 minutos 25 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de haba seca cruda, remojada por 1 noche
- 120 gramos de garbanzo crudo seco, remojado por 1 noche
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 60 gramos de perejil crudo picado, sólo las hojas
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g), sólo las hojas
- 1 Pieza de chile serrano (5 g)
- 1/2 cucharadita de comino molido (1 g)
- 1/2 cucharadita de curry (1 g)
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear (3 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 1/2 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo (3 g)
- 15 disp.de un segundo de aceite en spray (15 g)
- 5 cucharadas de harina de trigo (40 g), para enharinar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (21 g)	% DDR
ENERGÍA	233 kcal	48 kcal	2 %
GRASA	5 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	308 mg	64 mg	3 %
H. CARBONO	36 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	11 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	-