



FALAFEL DE GARBANZOS

 13 horas 30 minutos 34 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de garbanzo crudo
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1/4 taza de perejil crudo picado [15 g] o 1/4 taza de cilantro picado crudo [15 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 30 gramos de pan molido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Cocina en air fryer u horno por aprox 7 min x lado a 200°C aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [15 g]	% DDR
ENERGÍA	252 kcal	38 kcal	2 %
GRASA	4 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	501 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	43 g	7 g	2 %
AZÚCARES	6 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	11 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	2 g	-