



FALAFEL DE GRÃO DE BICO

 10 minutos
 10 minutos
 6 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]
- 30 gramas de farinha de aveia
- 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 (48 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	28 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	13 %
SÓDIO	818 mg	391 mg	16 %