



FALAFEL DE CENOURA E SEMENTES

Falefel [bolinho de grão-de-bico] com cenoura e sementes. Perfeito para servir com salada de folhas e vinagrete [tomate e cebola].

 15 minutos
 35 minutos
 25.8 porções

INGREDIENTES

- 540 gramas de grão-de-bico cozido [1 lata]
- 5 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [40 g]
- 100 gramas de cenoura crua
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça [30 g] **ou** 30 gramas de semente de girassol, seco **ou** 30 gramas de semente de abóbora sem sal **ou** 3 colheres de sopa de gergelim semente [30 g]
- 1 colher de chá de páprica [2 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- Suco de 1/2 limão [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture todos os ingredientes [2 min/vel 7] na Monsieur Cuisine, Bimby ou em um processador de alimentos.
- 2º Forme bolinhas com as mãos e pincele com azeite. Rende cerca de 30 bolinhas.
- 3º Asse em uma forma forrada com papel vegetal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (30 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	5 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	1 g	1 %
Gordura	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	8 %
SÓDIO	306 mg	92 mg	4 %