

**FALAFEL DE FORNO** 30 minutos 1 hora 12.1 unidades**INGREDIENTES**

- 240 gramas de grão de bico cozido
- 1/2 unidade média de cebola crua [35 g]
- 5 dentes de alho, cru [15 g]
- 3 colheres de sopa de hortelã, fresco [17 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de chá, moído de condimento, pimenta do reino [5 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de grão-de-bico [46 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em um multiprocessador e bata até obter uma massa homogênea.
- 2º Modele as bolinhas e distribua todas em um tabuleiro forrado com papel manteiga ou alumínio.
- 3º Finalize com um fio de azeite por cima de todas e leve ao forno pré aquecido a 200º por 25-30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 UNIDADES (100 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	598 mg	598 mg	25 %