



## FALAFEL

Foto y receta @danzadefogones

 3 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza grande de garbanzo, grano entero, seco, hervido
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 40 gramos de perejil, hoja, fresco, crudo + cilantro opcional
- 1 cucharadita de comino (2 g)
- 1 cucharadita de sal y bicarbonato
- 1 cucharada de café de pimienta, negra molida
- 2 o 3 cucharadas de harina de garbanzo u otra harina que uses

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuela los garbanzos y échalos en un procesador de alimentos o batidora potente junto con el resto de ingredientes y bate hasta que estén todos los ingredientes desintegrados.
- 2º Puedes cocinar el falafel directamente, pero queda mejor si lo dejas reposar cubierto en un bol en la heladera durante al menos 1 hora.
- 3º Hacer unos 18 discos o bolitas con las manos
- 4º Si horneas el falafel, calienta el horno a 200 °C, pon las bolitas en una bandeja de horno y hornea unos 15 minutos por cada lado. Si en cambio quieres freír tu falafel, puedes freír 4 o 5 discos a la vez en una freidora o sartén por 2-3 minutos cada lado.
- 5º Transfiérelos en un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Repite el último paso con los discos de falafel restantes.
- 6º Acompañados con yogur casero neutro (para vegetarianos) o versión vegana queda muy bien!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	173 kcal	9 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	456 mg	800 mg	33 %
H. CARBONO	16 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	—