Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

FALAFEL DE GARBANZO

2 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de garbanzo, seco, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior
2º Una vez remojados los garbanzos, los metemos en un procesador de alimentos junto con el resto de ingredientes y los trituramos. Es importante qu eno llegue a tener una consistencia de puré.
3º Dejamos reposar la mezcla en un bol cubierto por un paño en la nevera durante una hora aproximadamente.
4º Una vez ha reposado la masa de los falafel, precalentamos el horno a 200ºC
5º Hacemos bolitas con la masa y las aplastamos, para que tengan forma de hamburguesa
6º Los disponemos en la bandeja del horno y los horneamos durante 30 minutos. Podemos darle la vuelta a la mitad del tiempo para que se queden dorados de manera uniforme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	273 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	36 %
H. CARBONO	38 g	48 g	18 %
AZÚCARES	7 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	11 g	14 g	57 %
SODIO	34 mg	43 mg	2 %