MARÍA



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Bowl de falafel

1 ración 593 kcal

Ingredientes

- **100 gr** garbanzos crudos (x4 falafel)
- Cebolla
- Ajo
- Harina
- Sal
- Curry
- Perejil
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**23 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**80 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Dejar los garbanzos en remojo entre 24-48 horas en un tupper cerrado en la nevera
2. Escurrir, secar y añadir a una trituradora potente hasta obtener una textura arenosa
3. Añadir las especias, la cebolla troceada y el ajo, y volver a triturar hasta integrar todo
4. Poner en el tupper y refrigerar tapado 1 hora
5. Añadir harina (trigo, avena) y mezclar hasta que no se pegue en las manos
6. Dar forma redonda y llevar a la airfryer 12-15 minutos a 200°
7. Montar el bowl con los ingredientes favoritos; la autora puso espinacas baby, aguacate, tomate, manzana y salsa de yogur

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy