

Falafel con hummus casero y crudités con salsa de yogur y miel

Vegetariano Rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

19



Garbanzos



Falafel



Yogur griego



Comino en polvo



Aceite de sésamo



Limón



Miel



Zanahoria



Pepino

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Falafel* 13)	200 gramos	400 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Miel	½ paquete	1 paquete
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

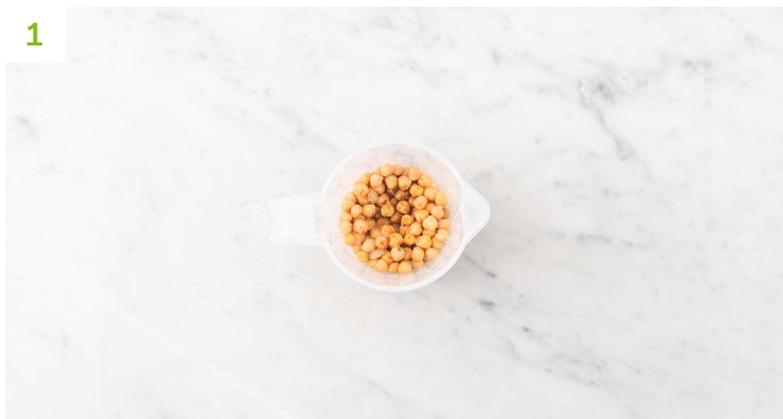
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	561 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2448/ 585	436/ 104
Grasas (g)	22,6	4,0
de las cuales saturadas (g)	5,3	0,9
Carbohidratos (g)	55,9	10,0
de los cuales azúcares (g)	12,4	2,2
Proteínas (g)	18,1	3,2
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten
14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1

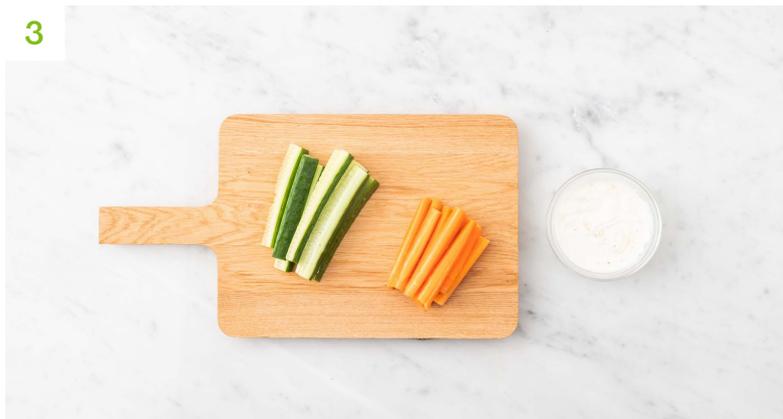


Prepara el hummus

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y colócalos en una jarra medidora. Agrega el **aceite de sésamo**, el zumo de medio **limón** (doble para 4p), el **comino en polvo**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Con la ayuda de un túrmix, tritura todo bien hasta obtener un **hummus** cremoso y homogéneo.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el hummus menos espeso.

3



Prepara los crudités y la salsa

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad, luego, corta cada mitad en bastones de 1 cm de grosor. Corta el **pepino** por la mitad, luego, corta cada mitad en bastones de 1 cm de grosor. Reserva los **crudités de verduras**. En un bol, mezcla el **yogur** junto con la mitad de la **miel** (doble para 4p), **sal** y **pimienta**.

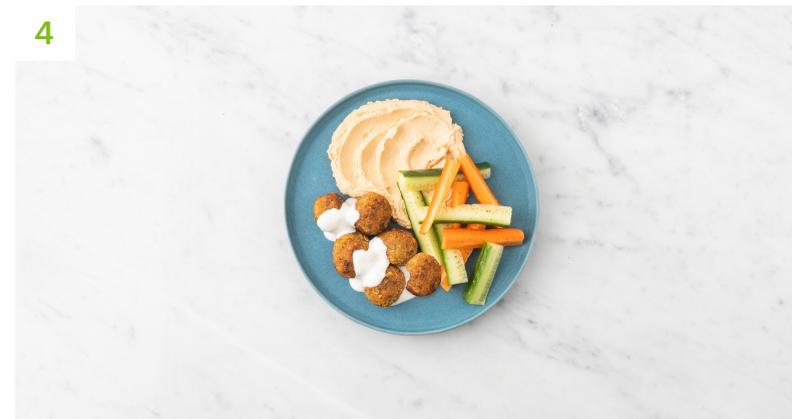
2



Saltea el falafel

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **falafel** y cocina durante 4-5 min, moviendo ocasionalmente, hasta que queden dorados por todos lados.

4



Emplata y disfruta

Coloca los **falafel** en un plato y cubre con la **salsa de yogur y miel**. A un lado, coloca los **crudités de verduras** junto con el **hummus**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

