

Sándwich de Falafel con Yogurt

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 taza	garbanzos secos (seleccionados y enjuagados)
3 tazas	agua
1/4 taza	aceite
1 clove	ajo triturado
1	cebolla (grande picada)
1	ramito de perejil picado
1 cucharadita	sal

Instrucciones

1. Ponga los garbanzos y el agua en una olla grande y déjelos en remojo usando el método de remojo rápido.
2. Cocine alrededor de 2 horas, o hasta que estén tiernos. Agregue más agua si es necesario. Escorra.
3. Caliente lentamente el aceite. Sofría el ajo y la cebolla de 5 a 7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Haga un puré con los garbanzos cocidos, los vegetales sofritos, el perejil, la sal, el jugo de limón y la salsa de chile picante hasta lograr una pasta suave.
5. Con las manos enharinadas, forme óvalos con la mezcla de garbanzos (de alrededor de 1/4 de taza cada uno). Páselos por harina.
6. Fría el falafel con el resto del aceite en la sartén hasta que se dore. Séquelo sobre papel de cocina.
7. Combine el yogurt con el resto de la cebolla.
8. Sirva el falafel dentro de un pan árabe y coloque yogurt encima.

Precio

Por receta: \$5.69
Por servido: \$1.42

Fuente

Washington State WIC Program, [The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes](#)

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 1 sándwich (480g)		
Raciones por Envase 4		
Cantidad por Ración		
Calorías 420	Calorías de Grasa 150	
% Valor Diario*		
Grasa Total 16g	25%	
Grasa Saturada 1.5g	8%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 5mg	2%	
Sodio 380mg	16%	
Carbohidrato Total 56g	19%	
Fibra Dietética 4g	16%	
Azúcares 9g		
Proteínas 13g		
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%	
Calcio 20%	Hierro 15%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4

