

Falafels con Aderezo Tahini

Ingredientes:

- 3 tazas de garbanzos, cocidos o bajos en sodio, enlatados
- 2-3 cucharadas de garbanzo líquido de frijoles
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1/4 cucharadita de albahaca
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 -1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/3 taza de harina de trigo integral



Porciones: 8-10



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Combine los garbanzos y el líquido en la licuadora. Puré hasta que quede suave.
3. Transfiera la mezcla de frijoles a un tazón grande y agregue todos los demás ingredientes, excepto la harina. Mezclar bien.
4. Agregue la harina para que la mezcla se mantenga unida. Forma la mezcla en 2 hamburguesas de 3/4 pulgadas.
5. Coloque en una bandeja para galletas rociada y hornee durante 10 a 15 minutos por lado o hasta que esté ligeramente dorado con un exterior crujiente, seco y agrietado. Tenga cuidado de no dejar que los falafels se sequen demasiado. El interior debe estar húmedo.
6. Servir en bolsas de pita (pan) con madera de cucen rodajas y tomate y rociar con ajo cremoso y Aderezo Tahini.

Nutrition Facts

8-10 servings per container
Serving size 2 falafel patties (121g)

Amount per serving
Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 54mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 213mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.