

Faláfel

10 Porciones • 1 Porción = 2 Hamburguesas de Faláfel

Receta elaborada por Arlayna Jackson, becaria de Nutrición en la UTSA



INGREDIENTES

- 6 dientes de ajo pelados
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 ½ tazas de perejil fresco
- 1 taza de cilantro fresco
- ½ taza de cebolla blanca cortada en trozos
- 1/3 taza de harina blanca de trigo integral
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de canola

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle todos los ingredientes, menos el aceite, en una procesadora. Pulse hasta mezclar.
3. Forme bollos con 2 cucharadas de la mezcla y aplástelos suavemente para hacer hamburguesas de ½ in de grosor.
4. Caliente una sartén grande apta para horno sobre fuego medio a alto. Agregue el aceite. Con cuidado, coloque de 4 a 5 hamburguesas en el aceite caliente y fría durante 2 a 3 minutos de cada lado o hasta que ambos lados de las hamburguesas estén dorados.
5. Coloque la sartén en el horno durante 10 minutos para finalizar la cocción.
6. Continúe en tandas hasta cocinar todas las hamburguesas.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	2 falafels
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 71mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 239mg	6%

*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.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families