

Bocata de falafel



Un plato para lactovegetarianos pero exquisito y nutritivo para cualquier persona que quiera probar alimentos nuevos. ¡Animaos!

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 400-500g de garbanzos
- 100g de pan rallado
- 1 cebolla
- 3-4 dientes de ajo
- Perejil
- Cilantro
- Menta
- 2-3 Yogures naturales
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta
- Comino
- Aceite de oliva

- Pan de pita/ mollete de pan

- Lechuga, tomate

¿Cómo lo preparo?

- Primero elaboraremos la masa para realizar los falafeles triturando los garbanzos (que habremos dejado a remojo 12-24 horas previamente) junto con el pan rallado, la cebolla, 2-3 dientes de ajo y las hierbas aromáticas al gusto (perejil, cilantro y menta).

- Condimentar la masa utilizando sal, pimienta y comino y añadir la mitad del zumo de limón que hayamos preparado.

- Debemos conseguir una consistencia que nos permita amasar la mezcla y preparar pequeñas bolitas o bien dar forma de hamburguesa (¡con esto pueden ayudar los niños!). Podemos añadir más pan rallado para hacer la masa más manejable en el caso de que haya quedado muy líquida.

- Una vez elaboradas las formas de los falafeles los freiremos en aceite de oliva.

- Para preparar la salsa de yogur utilizaremos el yogur al que añadiremos 1-2 dientes de ajo rallado, varias hojas de menta y el zumo de limón restante.

- Sólo nos quedará emplatar los falafeles en pan de pita o en molletes de pan según el gusto de los comensales, añadiendo para aportar un toque de frescor saludable unas hojas de lechuga y unas rodajas de tomate, y ¡a disfrutar!

Fuente: *Concurso de recetas para pediatras. IV edición 2023. AEPap.*

Palabras clave:

[recetas](#)

[dieta lactovegetariana](#)

[alimentación infantil](#)

Recursos relacionados:

Creciendo en verde

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable
