

## Del Magreb al cielo (falafel)



Receta de **origen magrebí** cuya base principal son las legumbres. Original y divertida idea para comer legumbres disfrutando con los peques.

Aportamos hidratos de carbono lentos (buenos), proteínas vegetales, [vitaminas](#) (A, B, C, K), minerales ([hierro](#), fósforo...) y fibra.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES:

- Garbanzos deshidratados: un bote de garbanzos cocidos en conserva de 650 gramos que, de peso en escurrido, son unos 450 gramos
- Pan de pita
- Cebolla
- Harina de garbanzo
- Ajo
- Cilantro
- Perejil
- Comino
- Bicarbonato
- Tomate
- Cebolleta tierna
- Salsa de yogur
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

## ¿Cómo lo preparo?

### -Para los falafel:

- Hidratar los garbanzos durante 24 horas
- Escurrirlos y mezclarlos con la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro y el comino.
- Triturarlo todo con una batidora potente
- Añadir la harina de garbanzo (reservando parte para el rebozado) , el bicarbonato, salpimentar al gusto y mezclarlo todo consiguiendo una masa pastosa
- Moldear pequeñas porciones de la masa dándoles la forma que se desee
- Rebozarlas con la harina de garbanzo
- Freír en aceite de oliva caliente

*Nota: Las especias son al gusto, empezar por una pizca, como si fuera sal, e ir aumentando progresivamente hasta encontrar el punto adecuado. Tienen un sabor particular y lo mejor para "no iniciados" es empezar por poco.*

### -Para el contenedor:

- Tostar el pan de pita y abrirlo
- Rellenarlo con el tomate y la cebolleta tierna (opcionalmente cualquier otro vegetal fresco)
- Añadir salsa de yogur al gusto

Fuente: [Pepe Serrano Marchuet](#). Pediatra.

### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---