



# Bol de quinoa con falafel y salsa de yogur a la menta

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

10



Quinoa



Falafel



Pepino



Yogur griego



Mezclum



Menta

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Rallador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Falafel* 13)	200 gramos	400 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Agua	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	390 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2343/ 560	601/ 144
Grasas (g)	15,1	3,9
de las cuales saturadas (g)	4,4	1,1
Carbohidratos (g)	60,5	15,5
de los cuales azúcares (g)	7,3	1,9
Proteínas (g)	17,2	4,4
Sal (g)	1,7	0,4

## Alérgenos

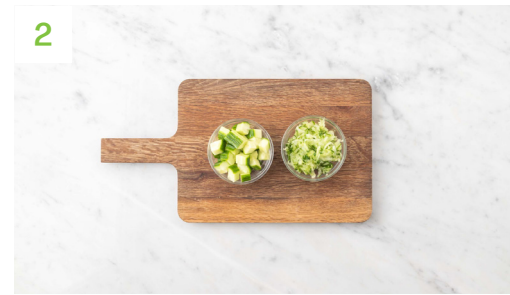
7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



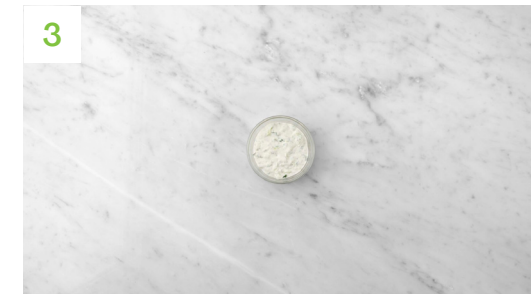
### Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



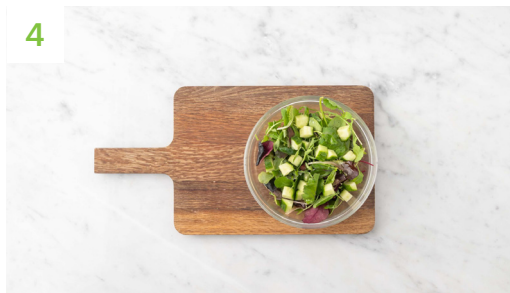
### Prepara el pepino

Retira los extremos del **pepino**. Luego, divide el **pepino** por la mitad y ralla una de las mitades. Pon el **pepino rallado** en un bol, agrega una pizca de **sal** y déjalo reposar durante 5 min para que suelte el exceso de líquido. Luego, lava el **pepino**, sécalo con papel de cocina y vuelve a ponerlo en el bol. Corta la otra mitad del **pepino** en cubos de 1 cm y reserva.



### Elabora la salsa de yogur

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). En el bol con el **pepino** rallado, agrega el **ajo**, el **yogur griego**, la **menta** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y remueve bien.



### Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **pepino cortado**, el **mezclum**, un chorrito generoso de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.



### Cocina el falafel

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **falafel** y cocina durante 5 min, hasta que queden dorados uniformemente. Retira del fuego y reserva.



### Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en platos hondos y coloca encima los **falafel** y la **ensalada**. Cubre los **falafel** con la **salsa de yogur**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

