



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

15



Quinoa



Falafel



Pepino



Yogur griego



Mezclum



Limón



Menta

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, 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
Limón	1 unidad	2 unidades
Menta*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2414/ 577	519/ 124
Grasas (g)	16,1	3,5
de las cuales saturadas (g)	4,4	0,9
Carbohidratos (g)	66,1	14,2
de los cuales azúcares (g)	9,9	2,1
Proteínas (g)	19,1	4,1
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.

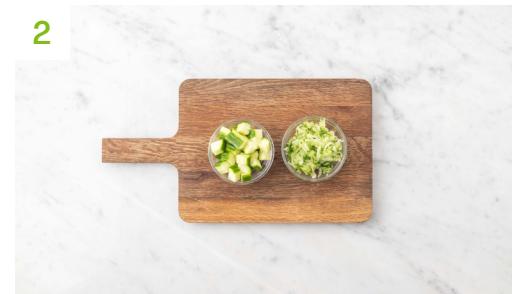
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



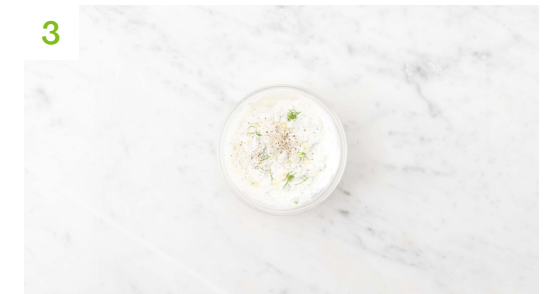
Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Calienta a fuego medio y cocínalo tapado durante 12 min, removiendo ocasionalmente. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



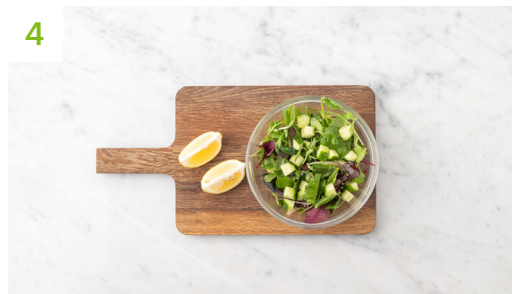
Prepara el pepino

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.



Prepara la salsa de yogur

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **yogur** y el **ajo** al bol con el **pepino rallado**. Divide el **limón** en dos, ralla la piel de una mitad (doble para 4p) y agrégala al bol. En el bol, exprime zumo de **limón** al gusto. Deshoja la mitad de la **menta** (doble para 4p), pícala finita y agrégala a la **salsa**. **Salpimienta** al gusto.



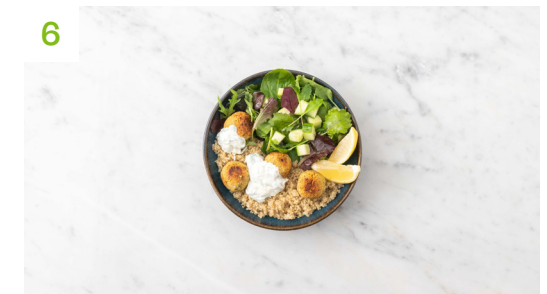
Prepara la ensalada

En una ensaladera, mezcla un chorrillo generoso de **aceite** junto con una pizca de **sal**, el **pepino cortado** y el **mezclum**. Mezcla bien. Corta el **limón** restante en gajos.



Saltea el falafel

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



Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en boles. Coloca los **falafel** y la **ensalada** junto a la **quinoa**. Cubre los **falafel** con la **salsa de yogur**. Acompaña con los gajos de **limón** y agrega su zumo al gusto.

¡Que aproveche!