



Falafel con hummus casero y crudités con salsa de yogur y miel

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

9



Garbanzos



Falafel



Yogur griego



Comino en polvo



Aceite de sésamo



Limón



Miel



Zanahoria



Pepino

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol mediano, sartén mediana, pelador, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Falafel* 13)	200 gramos	400 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Miel	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	596 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2473/ 591	415/ 99
Grasas (g)	23,5	3,9
de las cuales saturadas (g)	5,3	0,9
Carbohidratos (g)	57,8	9,7
de los cuales azúcares (g)	14,5	2,4
Proteínas (g)	19,6	3,3
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

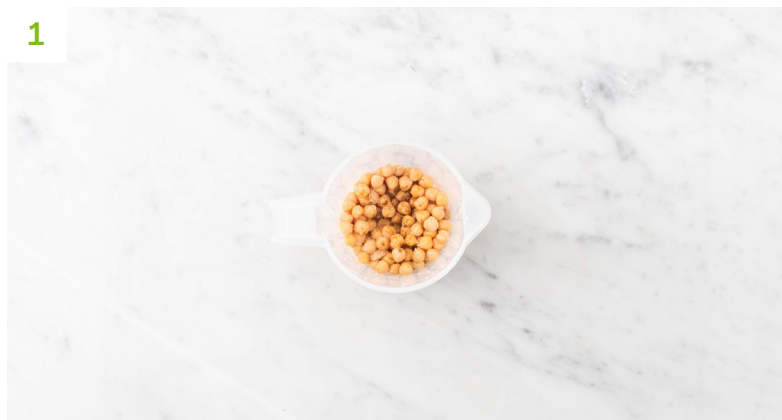
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

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



1



Prepara el hummus

Lava y escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador. Ponlos en una jarra medidora. Agrega el **aceite de sésamo**, medio **limón** exprimido (doble para 4p), el **comino en polvo**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Con la ayuda de un túrmix, tritura todo bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el hummus menos espeso.

3



Prepara los crudités y la salsa

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad y, luego, en bastones de 1 cm de grosor. Pela y corta el **pepino** por la mitad y, luego, en bastones de 1 cm de grosor. Reserva los **crudités de verduras**. En un bol, mezcla el **yogur** junto con la **miel**, **sal** y **pimienta**.

2



Saltea el falafel

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **falafel** y cocina durante 4-5 min, hasta que queden dorados.

4



Emplata y disfruta

Coloca los **falafel** en un plato y cubre con la **salsa de yogur y miel**. A un lado, coloca los **crudités de verduras** junto con el **hummus**.

¡Que aproveche!