

Falàfel saludable

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Fast food

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 min.

Funció de la recepta: Menjar ràpid

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,10€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7 g.
Hidrats	40 g.
Greixos	15 g.
Energia	330 kcal

INGREDIENTS

- 1 pa de pita
- Falàfel precuit cereal Bio
- 2 tomàquets vermells
- mig pebrot verd o 2 pebrots del padró
- 1 cebes mitjanes
- sal
- pebre dolç

ELABORACIÓ

1. Pelar els tomàquets i treure les llavors
2. Tallar a daus de la mateixa mida el pebrot, la ceba i el tomàquet
3. Amanir amb el suc de llimona al gust.
4. Afegir una mica de pebre dolç i sal. Degustar i rectificar si cal.
5. Escalfar una mica el pa i els falàfel.
6. Obrir el pa de pita i introduir el falàfel dins amb la salsa.

PROPIETATS

El falàfel és una genial manera de menjar proteïna vegetal ja que la base de la seva recepta són cigrons, una proteïna completa

Aquest llegum és una proteïna completa per si sola perquè tanca la cadena de aminoàcids essencials que el nostre cos necessita.

El pa de pita és un pa de blat però sense fermentar. La seva aportació en carbohidrats ens donarà l'energia suficient per al nostre dia actiu.

Les verdures crues de la salsa criolla, ens permeten aprofitar al màxim la seva aportació vitamínica i de minerals.

AL·LERGÒGENS

