

## FALAFEL CON SALSA DE YOGHURT AL AJO



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
30



Tiempo:  
40 minutos

### Información Nutricional

Energía:	406 Kcal
Proteínas:	17.4 g
Grasa Total:	14.3 g
Colesterol:	6.9 mg
H. de Carbono:	52.5 g
Fibra Dietética:	0.0 g
Sodio:	336 mg

### Ingredientes

1 Tableta de caldo de ajo cebolla Come Bien Vive Bien MAGGI®

2 Tazas de garbanzos remojados del día anterior sin cocinar

1 Diente de ajo cortado finamente

1 Cebolla cortada finamente

1 Taza de perejil picado bien fino

2 Cucharadas de pasta de sésamo (tahine)

1 Cucharada colmada de levadura en polvo

2 Cucharada jugo de limón

PARA LA SALSA DE YOGURT

2 Yoghurt griego natural NESTLÉ®

½ Diente de ajo cortado finamente

2 Cucharas de aceite de oliva

Un toque de sal y pimienta

### Preparación

1.- Escurre muy bien los garbanzos y muele con la ayuda de una procesadora 1-2-3 o pimer. Luego con tus manos estruja la molienda para eliminar el exceso de agua, agrega el caldo de ajo cebolla Come bien vive Bien MAGGI®, la cebolla con el ajo, pasta de sésamo, perejil, levadura y jugo de limón. Remueve hasta formar una pasta moldeable, reposa en refrigeración durante mínimo 1 hora.

2.- Luego con la ayuda de tus manos, forma cilindros de 3 cm aproximados y fríelos en aceite hondo cuidando la temperatura hasta dorarlos bien por todos sus lados. A medida que los vas preparando los dejas sobre papel absorbente.

3.- Mientras, prepara la salsa juntando en un bowl el yoghurt griego natural NESTLÉ® y condimenta con el ajo, aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve y reposa unos minutos, sirve los falafel con la salsa recién preparada y disfrútalos.

Nota

- Esta receta rinde para 8 unidades, considera 4 unidades para disfrutar por persona
- El agua de reposo en los garbanzos no la deseches, si no que riega una planta o un árbol de tu jardín.

