



Sándwich de Falafel con Yogurt

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** garbanzos secos (seleccionados y enjuagados)
- 3 **tazas** agua
- 1/4 **taza** aceite
- 1 **clavo** ajo triturado
- 1 cebolla (grande picada)
- 1 ramito de perejil picado
- 1/4 **cucharadita** sal
- 2 **cucharaditas** jugo de limón
- 1/3 **cucharadita** salsa picante
- 1 **taza** yogur sin sabor (bajo en grasa)
- 1 cebolla (pequeña, picada)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	420
Grasa total	16 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	380 mg
Total de Carbohidrato	56 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4 pan de pita integral

harina

tomates, en rodaja (opcional)

lechuga (opcional)

migas de pan (opcional, ver nota)

Preparación

1. Ponga los garbanzos y el agua en una olla grande y déjelos en remojo usando el método de remojo rápido.
2. Cocine alrededor de 2 horas, o hasta que estén tiernos. Agregue más agua si es necesario. Escorra.
3. Caliente lentamente el aceite. Sofría el ajo y la cebolla de 5 a 7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Haga un puré con los garbanzos cocidos, los vegetales sofritos, el perejil, la sal, el jugo de limón y la salsa de chile picante hasta lograr una pasta suave.
5. Con las manos enharinadas, forme óvalos con la mezcla de garbanzos (de alrededor de $\frac{1}{4}$ de taza cada uno). Páselos por harina.
6. Fría el falafel con el resto del aceite en la sartén hasta que se dore. Séquelo sobre papel de cocina.
7. Combine el yogurt con el resto de la cebolla.
8. Sirva el falafel dentro de un pan árabe y coloque yogurt encima.

Notas

Si la masa está muy húmeda, añade migas de pan para espesarla. Puede llevar hasta una taza de migas de pan.

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes