



FALAFEL DE LENTEJAS

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas verdes (remojadas en agua por 12 horas)
- ½ cebolla blanca
- ½ pimiento rojo
- ¼ de taza de hojas de perejil picado
- 20 g de cilantro fresco
- 1 ají dulce (pimiento dulce)
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de crema de sesamo (no es imprescindible)
- 4 cdas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

PASOS

- Tirar el agua del remojo de las lentejas y lavarlas con abundante agua
- Agregar en un procesador todos los ingredientes y procesar hasta obtener una mezcla suave y homogénea
- Agregar la mezcla en un bol y dejar reposar en el frigorífico por 30 minutos
- Pasados los minutos de reposo hacer bolitas y colocarlas en una bandeja de horno
- Llevar al horno por 40 minutos a 180°C



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S::C
MEDICAL