



Falafel ze szpinakiem

★★★★★ (17)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

180 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.76 kcal

5.79%



Białko

2.62 g

5.24%



Węglowod.

7.90 g

2.93%



Tłuszcze

8.69 g

12.41%



Błonnik

1.14 g

4.56%

GDA

5.79%



Składniki

- Marchew - 45g
- Ciecierzycza z puszki - 85g (½ szklanki)
- Szpinak świeży - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Mleczko kokosowe - 80g (8 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odsącz ciecierzycę z zalew, następnie zmiel ją w blenderze. Dodaj do misy blendera umyty szpinak, mleczko kokosowe, czosnek oraz marchewkę. Całość tak powstałej masy dopraw solą, pieprzem i chilli.

KROK 2: Uformuj tak powstałą masę w małe kuleczki. Wstaw do rozgrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz do momentu, aż kuleczki się przyrumienią.

KROK 3: Na koniec udekoruj posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

