



## Falafel Verde

*por Maria Jose Hummel*

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de garbanzos cocidos
- 4 tazas de vegetal de hoja verde (como espinacas o acelgas)
- 3 dientes de ajo, picado bien fino
- 1 ½ a 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo o ajonjolí)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita comino
- ½ cucharadita sal
- ¼ a 1 taza de harina integral o harina de avena

### Preparación

En un procesador de alimentos, muele los garbanzos, las hojas verdes, tahini, comino, jugo de limón y sal hasta obtener una pasta homogénea. Transfiera a un bol y añada suficiente harina para obtener una mezcla lo suficientemente espesa para formar las bolas. Pruebe la mezcla y agregue más sal o jugo de limón si desea. Forme bolas pequeñas (del tamaño de pelotas de golf o más pequeñas) y hornee a fuego moderado (350°F/180°C) hasta que estén doradas (30 a 40 minutos), volteando una o dos veces durante ese tiempo. Sirva con hummus (pasta de garbanzos), ensalada, pan pita o arroz si desea.

---

*¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://SUMTVLatino.org)*

**Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino**

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

[info@sumtv.org](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



## Falafel Verde - continuo

*por Maria Jose Hummel*

**Para ponerse en contacto con María:**

Email: [mariajosehummel@gmail.com](mailto:mariajosehummel@gmail.com)

Página: <http://www.saludparahoy.com>



---

*¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://SUMTVLatino.org)*

**Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino**

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

[info@sumtv.org](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)