Wrap de falafel con verduras

Recetarios

Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Un wrap muy colorido, nutritivo y delicioso?

¡No hay nada mejor!

Está receta estilo Mediterranea, es perfecta para comer después de hacer ejercicio, ya que contiene los macronutrimentos necesarios para recargar tu energía y que puedas hacerlo aún mejor al día siguiente.

El falafel es un alimento de origen Egipcio, hecho de garbanzos y especias que le agrega un toque de proteína y sabor a los platillos veganos. Este se puede agregar a tu dieta y preparar de muchas maneras.

Tiempo de preparación:

10 minutos + 35 minutos el falafel

*Los garbanzos deben de remojarse la noche anterior a su preparación

Porciones:

4 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
345 kcal	14 g	47 g	12 g	10 g	0.05 g

Ingredientes

- 4 tortillas de harina integral extra grandes
- ½ taza de hummus de tu preferencia
- 1 taza de espinaca
- ½ aguacate grande en rebanadas
- 1 taza de betabel rallado
- 1 taza de zanahoria rallada
- 8 falafels
- 8 palillos de madera

Ingredientes falafel:

- ¾ de taza de garbanzos
- 1 cebolla blanca pequeña finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande rallada
- ¼ taza de perejil
- 1/3 taza de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de salsa de soya
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

Equipo de producción

- Recipiente de vidrio grande
- Horno
- Charola para horno
- Procesador de alimentos o licuadora
- Brocha de cocina

Preparación

Preparación falafel:

1. En un recipiente grande, remoja los garbanzos secos en una cantidad generosa de agua fría durante al menos 12-18 horas.
2. Precalienta el horno a 190 °C o 375°F.
3. Coloca la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada y el perejil en el procesador de alimentos o licuadora y mezcla hasta que todo esté finamente descompuesto.
4. Luego, agrega los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el comino, la salsa soya y la sal. Procesa o licua hasta que la mezcla esté combinada, pero no completamente suave.
5. Toma un poco de la mezcla para ver si su textura es pegajosa. Si parece demasiado húmeda, agrega un poco de harina, si parece demasiado seca, agrega una cucharada de agua a la vez hasta que se una.
6. Con tus manos, forma la mezcla de garbanzos en pequeñas bolitas, presionándola ligeramente con la palma de tu mano para formar una pequeña hamburguesa.
7. Colócalas en una charola para horno antiadherente.
8. Con una brocha, aplica una capa ligera de aceite de oliva en la superficie de las hamburguesas.
9. Hornea durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que estén ligeramente firmes y doradas.

Preparación wrap:

1. Calienta las tortillas en un sartén.
2. Cuando estén calientas retiralas del fuego y unta el hummus de manera uniforme sobre cada una de las cuatro tortillas.
3. Comenzando desde el lado izquierdo de cada tortilla, agrega una tira de espinacas, aguacate en rodajas, betabel rallado, zanahoria rallada y dos falafels.
4. Enrolla la tortilla apretadamente, metiendo los ingredientes a medida que avanzas para asegurarte de que todos los ingredientes queden dentro de la tortilla.
5. Sujeta con palillos de madera y corta la tortilla por la mitad.

Valor nutrimental

Garbanzos	Vitamina K, Hierro, Fosfato, Calcio, Magnesio, Manganeso y Zinc.
Salsa tahini	Vitamina B, Hierro, Calcio, Magnesio, Fósforo y Zinc.
Aceite de oliva extra virgen	Vitaminas A, D, E, y K.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.