



## Falafel ze szpinakiem

★★★★★ (17)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**180 kcal** / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>115.76 kcal</b> 5.79%	Białko <b>2.62 g</b> 5.24%	Węglowod. <b>7.90 g</b> 2.93%	Tłuszcze <b>8.69 g</b> 12.41%	Błonnik <b>1.14 g</b> 4.56%	<b>GDA</b> <b>5.79%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### 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 miski 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!

