

## Recetas: Come para frenar el Calentamiento Global

Estarás ayudando, no sólo al planeta, sino también a tu salud.

### Falafel

#### Ingredientes

- 1 libra (alrededor de 2 tazas) de garbanzos secos / garbanzo - ¡debe comenzar con seco, NO sustituir enlatados, no funcionarán!
- 1 cebolla pequeña, más o menos picada
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 3-5 dientes de ajo (prefiero tostado)
- 1 1/2 cucharada de harina
- 1 3/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de comino
- tur cucharadita de cúrcuma -opcional
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- Pizca de cardamomo molido
- Aceite vegetal para freír (la semilla de uva y el aceite de maní funcionan bien)

También necesitarás

- Procesador de alimentos, sartén

**Porciones: 30-34 falafels**

1. Vierta los garbanzos en un tazón grande y cúbralos por aproximadamente 3 pulgadas de agua fría. Déjalos en remojo durante la noche. Doblarán de tamaño a medida que empapan: tendrás entre 4 y 5 tazas de frijoles después de remojarlas.
2. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos La mezcla debe quedar con grumitos, no suave porque entonces parece humus.
3. Cocine en un salten de hierro con un poco de aceite. Agregue más aceite cuando los voltee de lado.



Dore en ambos lados y sirva.

