

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 250 g di ceci secchi (o 2x400 g di ceci in scatola, sgocciolati)
- 1 cipolla media tritata grossolanamente
- 4 spicchi d'aglio
- 1 manciata di prezzemolo, gambi esclusi
- 1 manciata di coriandolo
- 1 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di coriandolo macinato
- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- 2 cucchiaini di cumino macinato
- 2 porzioni (12 g) di F3
- 2 porzioni (16 g) di Beta Heart
- 1 bustina (21,5 g) di Noccioline di soia tostate Herbalife Nutrition, sbriciolate
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 120 g di tahina
- 120 g di yogurt magro, bianco
- Una manciata di foglie d'insalata per guarnire (facoltativo)

Preparazione:

1. Se usi i ceci secchi, mettili in ammollo per una notte in abbondante acqua fredda.
2. Scola i ceci e frullali grossolanamente in un robot da cucina, poi trasferiscili in una terrina grande.
3. Frulla insieme la cipolla, l'aglio e le erbe aromatiche fino ad ottenere una pasta morbida. Aggiungila ai ceci
4. Incorpora le spezie, il sale, il F3, il Beta Heart e le Noccioline di soia. Forma delle polpettine e friggile in olio oppure cuocile in forno a 180°C con un po' d'olio per 20-25 minuti finché non sono ben cotte e dorate.
5. Mentre i falafel cuociono, mescola insieme la tahina e lo yogurt. Condisci a piacere.
6. Servi i falafel caldi o freddi con la salsa di yogurt e tahina e, se lo desideri, con dell'insalata verde.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	336	18	27	5	3	18

* Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.