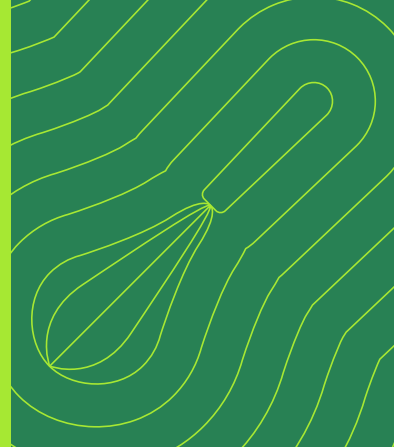


# ○ Bowl de Faláfel com Vinagrete de Amstel Ultra



Saboreie seu bowl  
super levinho e  
refrescante com  
Amstel Ultra

## Lista de ingredientes

### Hommus:

- 2 xícaras (chá) de grão de bico cozido
- 1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 2 dentes de alho descascados
- 1 colher (café) de sal
- ½ xícara (chá) de água
- ¼ de xícara (chá) de azeite

### Faláfel:

- 2 xícaras (chá) de grão de bico (grão cru deixado de molho em água por 4-6 horas)
- 1 cebola descascada e picada grosseiramente
- ¼ de xícara (chá) de folhas de salsinha
- ¼ de xícara (chá) de folhas de coentro
- 1 dente de alho descascado
- 1 colher (café) de pimenta síria
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo vegetal para fritar (se preferir, pode preparar assado)

### Vinagrete árabe Amstel Ultra:

- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- ½ pepino japonês cortado em cubos pequenos
- 1 cebola roxa descascada e cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ copo (100ml) de **Amstel Ultra**
- 1 colher (café) de sal



Rendimento:  
**4 bowls**



Tempo de preparo:  
**1 hora + tempo de molho dos grãos**



Diferenciais da receita:  
**Sem glúten, sem lactose, vegana, fonte de proteína, alto teor de fibras**

### Identificação de ingredientes alergênicos

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Contém glúten                     | — |
| Contém lactose                    | — |
| Contém leite                      | — |
| Contém ovos                       | — |
| Contém crustáceos                 | — |
| Contém peixe/frutos do mar        | — |
| Contém soja                       | — |
| Contém trigo/centeio/cevada/aveia | ✓ |
| Contém amendoim                   | — |
| Contém oleaginosas                | — |

## Modo de preparo



### *Hommus:*

- No processador de alimentos ou liquidificador, bata todos os ingredientes do hommus e reserve;

### *Faláfel:*

- No processador de alimentos ou liquidificador, bata o grão de bico, a cebola, a salsinha, o coentro, o alho, a pimenta e o sal, até que forme uma pasta firme;
- Molde bolinhas no tamanho de sua preferência;
- Em uma panela, aqueça o óleo;
- Adicione as bolinhas no óleo e frite até que os bolinhos fiquem dourados por fora. Ou, se preferir, posicione os bolinhos em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno a 210°C graus por 35 a 40 minutos.

### *Vinagrete árabe Amstel Ultra:*

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes do vinagrete.

### *Montagem:*

- Cubra o fundo de bowls com o hommus;
- Por cima, coloque os bolinhos e finalize com o vinagrete.



Veja a Tabela Nutricional

[CLICANDO AQUI](#)



## Tabela de informações nutricionais por 100g e por porção

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção 200 g (1 bowl - 1 colher de servir de hommus+5 bolinhos+2 colheres de sopa de vinagrete)

|                          | <b>100 g</b> | <b>200 g</b> | <b>% VD*</b> |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Valor energético (kcal)  | 173          | 346          | 17           |
| Carboidratos (g)         | 17           | 35           | 12           |
| Açúcares totais (g)      | 1,7          | 3,4          |              |
| Açúcares adicionados (g) | 0            | 0            | 0            |
| Proteínas (g)            | 5,3          | 11           | 22           |
| Gorduras totais (g)      | 9,3          | 19           | 29           |
| Gorduras saturadas (g)   | 1,4          | 2,8          | 14           |
| Gorduras trans (g)       | 0            | 0            | 0            |
| Fibras alimentares (g)   | 4,7          | 9,4          | 38           |
| Sódio (mg)               | 138          | 275          | 14           |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

