

LANCHE

Pão sírio com falafel assado e molho de iogurte

496 kcal	21 g	84 g	8 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- pão sírio: 81 g (cerca de 1 e 1/2 unidades pequenas)
- grão-de-bico cozido: 125 g (cerca de 5 colheres de sopa)
- Iogurte, natural, desnatado: 72 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Alface, americana, crua: 36 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 4 g (cerca de 3/4 de colher de chá)

Utensílios

- tigela
- garfo
- assadeira
- forno
- faca

Preparo — passo a passo

1. Escorra bem o grão-de-bico cozido e amasse-o até formar pasta grossa. Modele bolinhos pequenos e firmes com as mãos limpas.
2. Disponha os bolinhos em assadeira, use a quantidade medida de azeite e leve ao forno preaquecido até firmarem e dourarem, virando com cuidado quando necessário.
3. Lave e seque as folhas. Misture o iogurte para formar o molho; aqueça o pão sírio rapidamente, coloque os bolinhos e a salada e finalize com o iogurte.

Atenção a alergias: Trigo, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.