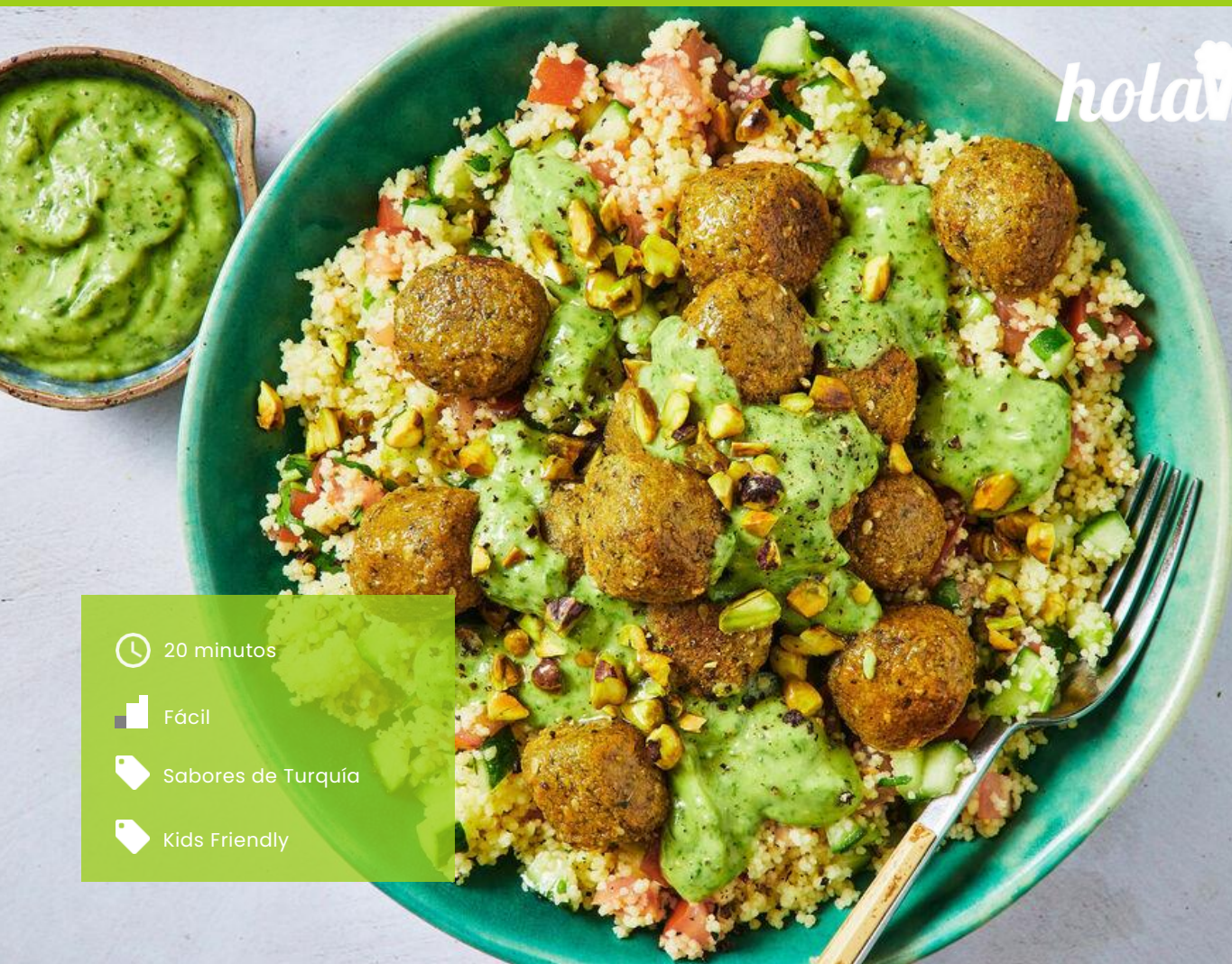


# 20 – Min Falafel Green Goddess Bowl | Todo Mayo con Cuscús y Dressing Listo

holaveggie



🕒 20 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Turquía

👶 Kids Friendly

Este bowl lleva el nombre por su conocido dressing llamado green goddess, que es una mezcla de hierbas, yogurt, mayonesa y especias herbales (todo a base de plantas, como siempre). Para disfrutar de esta cena no tenés mucho que hacer: el cuscús se hidrata en agua, los falafels listos se saltean en sartén y el dressing te lo enviamos listo. No tenés excusa para dejar pasar esta delicia.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja



pepino  
1  
un



tomate  
1  
un



cuscús  
150  
gr



falafel  
250  
gr



frutos secos  
20  
gr



dressing green goddess  
100  
gr



perejil  
7  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

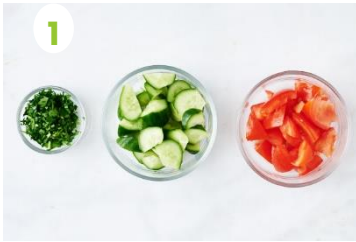
Nutrición por porción: Calorías 805 kcal, Grasas 46,6 g, Carbohidratos 71,7 g, Proteínas 20 g



Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# 20 – Min Falafel Green Goddess Bowl | Todo Mayo con Cuscús y Dressing Listo



1

## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá los **pepinos** por la mitad a lo largo y raspá con una cuchara para desechar las semillas. Picalo finamente al igual que al **tomate** y al **perejil**.



2

Cocinando para  
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

## 2 – REMOJÁ EL CUSCÚS

- Poné el **cuscús** en un bowl grande resistente al calor, verté 400 (800) ml de agua hirviendo y cubrí con un plato. Dejá reposar durante 5 minutos o hasta que se absorba el agua. **TIP:** el cuscús no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso le agregamos agua hirviendo e inmediatamente tapamos.



3

## 3 – TOSTÁ LOS FRUTOS SECOS

- Agregá los **frutos secos** en una sartén grande a fuego medio. Tostá, revolviendo, durante 3-4 minutos hasta que esten uniformemente dorados. Retirá de la sartén y dejá enfriar un poco, luego picalos en pedazos grandes.



4

## 4 – COCINÁ EL FALAFEL

- Volvé a calentar la sartén a fuego medio-alto con un chorrito de aceite. Agregá el **falafel**, volteándolos regularmente, durante 3-5 minutos o hasta que estén dorados por fuera y calientes por dentro.




5

## 5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá el **pepino**, el **tomate**, el **perejil**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva extra virgen y 1 (2) cucharada de vinagre de vino blanco al **cuscús** y revolvé para combinar. Probá, luego sazoná con sal y pimienta a gusto.
- Dividí el **tabulé de cuscús** y el **falafel** entre los platos. Rociá el **dressing green goddess** y espolvoreá con los **frutos secos** para servir y ¡a comeeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

