

Falafel, un platillo rico en nutrientes

Falafel, a dish rich in nutrients

Tania Hernández-Sánchez^a, Elsa Nathalie Barranco-Ángeles^b, Dumá Méndez-Esteban^c

Abstract:

Falafel o Taámiya conocido en Egipto, es una bola frita hecha de garbanzos secos molidos, habas, frijoles, o ambos. Investigaciones recientes han demostrado los beneficios de Falafel para la salud porque es rico en aceite de oliva, verduras, legumbres, ya sea frijoles, garbanzos o nueces, así como rico en fibra que permite mantener la salud y peso ideal, previniendo así la obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

Keywords:

Falafel, garbanzos, bola, leguminosa, verduras

Resumen:

Falafel or Taámiya known in Egypt, is a ball or fry made of ground dried chickpeas, fava beans, beans, or both. Recent research has shown the health benefits of Falafel because it is rich in olive oil, vegetables, legumes, whether beans, chickpeas or nuts, as well as rich in fiber that allows you to maintain ideal health and weight, thus preventing obesity, diabetes and high blood pressure.

Palabras Clave:

Falafel, chickpeas, ball, legumes, vegetables

Introducción

Falafel o Taámiya conocido en Egipto, es una bola o frita hecha de garbanzos secos molidos, habas, frijoles, o ambos, los cuales se remojan durante un período de tiempo en agua y luego se muele, se amasa y se le añaden las especias, para freírse en aceite caliente. Al remojar, a menudo se usa bicarbonato de sodio para hacerlo más aireado. 1

Investigaciones recientes han demostrado los beneficios de Falafel para la salud porque es rico en aceite de oliva, verduras, legumbres, ya sea frijoles, garbanzos o nueces, así como rico en fibra que permite mantener la salud y peso ideal, previniendo así la obesidad, diabetes e hipertensión arterial. 1, 2

En más detalle, el trozo de Falafel de garbanzos o frijoles contiene proteína de alta calidad que es un nutriente

importante para el cuerpo y los huesos, que proporciona al cuerpo antioxidantes gracias al cilantro y las hojas verdes. 1, 2

Las verduras y el ajo contienen materiales de ácido alicina que son útiles para el cuerpo, fortaleciendo el sistema inmunológico y lo protegen de los peligros de cardiopatías. Además de muchos minerales como fósforo, potasio, calcio y magnesio, zinc, hierro, también es una fuente muy rica de fibra dietética. 1, 2

Desarrollo

a) Nombre de la práctica: Falafel

b) Insumos requeridos para su realización

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-2119-8381>, Email: tania.hernandez@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5485-6259>, Email: elsa_barranco9313@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-0155-0632>, Email: duma_mendez8296@uaeh.edu.mx

Tabla 1. Insumos para elaborar Falafel

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla	0.200	Kg
Aceite de oliva	C/s	
Dientes de ajo	2	Piezas
Cilantro	0.015	Kg
Perejil	0.015	Kg
Pimienta	0.003	Kg
Sal	C/s	
Comino	0.010	Kg
Pan molido	0.050	Kg

a) Procedimiento

Remojar los garbanzos en agua durante ocho horas. Escurrir, secar y moler los frijoles, hasta la textura sea granulada. Mezclar en un bowl las hierbas picadas con el puré de garbanzos. Picar finamente la cebolla y el ajo. Añadir a la mezcla con el comino, la sal y pimienta. Amasar bien. Tomar un trozo de pasta, amase en la palma y forme una bola. Aplanarlo ligeramente con el dedo y sofreír en aceite caliente (sin superar nunca los 180°C). 3

Conclusión

El falafel es un alimento muy versátil y nutritivo el cual puede ser apto tanto para veganos, como celíacos. Es sencillo de realizar y de un costo monetario bajo, lo cual lo hace accesible para la mayoría de la población. Es importante dar a conocer distintas recetas provenientes de otros países, así como del propio que permitan tener una dieta correcta y un estado de vida saludable.

Referencias

- [1] Ismail, M., Kucukoner, E. Falafel: A meal with full nutrition. *Food and Nutrition Sciences*, 2017; 8: 1022-1027
- [2] Rosiak, D. Chickpeas—Composition, Nutritional Value, Health Benefits, Application to Bread and Snacks: A Review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2015; 55, 1137-1145.
- [3] FAO. Post-harvest and processing technologies of African staple foods: a technical compendium. 1991. Rome