

# LANCHE DE WRAP COM FALAFEL DE GRÃO-DE-BICO

Por: Mica Charlone - @comida.sem.regra

Uma receita que, apesar de ter vários componentes, é simples de fazer, prática e maravilhosa. Sucesso na Naturaltech de 2023.

 **TEMPO DE PREPARO**  
20 min

 **INGREDIENTES**

## Wrap de aveia

1 xic. de aveia em flocos  
1 e 1/2 xic. de água  
1/2 col. de chá de sal

## Homus de abóbora

500g abóbora congelada Grano  
1 cabeça de alho  
2 xic. de grão de bico cozido (equivalente à 360g)  
3 cols. de sopa de tahine  
2 cols. de sopa de azeite de oliva  
2 cols. de sopa de suco de limão  
1/2 col. de chá de cominho  
1/2 xic. de água do cozimento do grão de bico

## Salada fresca

3 tomates maduros  
2 pepinos japoneses  
1/3 xic. de salsinha finamente picada  
2 cols. de sopa de hortelã picada (opcional)  
2 cols. de sopa de suco de limão  
2 cols. de sopa de azeite de oliva  
Sal e pimenta à gosto

## Montagem do sanduíche

1 caixa de falafel @mr.veggy assado



 **MODO DE PREPARO**

## Wrap de aveia

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura virar um creme liso. Deixe descansar por 10 minutos. Despeje uma concha dessa mistura numa frigideira antiaderente, espalhando a massa com a ajuda de uma colher. Deixe cozinhar por 2 minutos ou até dourar. Vire com a ajuda de uma espátula e deixe cozinhar do outro lado. Repita a operação com o restante da massa.

## Homus de abóbora

Coloque a abóbora congelada da Grano na assadeira junto com o alho e leve para assar por 30 à 40 minutos ou até que a abóbora esteja bem macia. Espere esfriar e retire a polpa da abóbora.

Num liquidificador (ou processador de alimentos) coloque: 3/4 xic. da polpa da abóbora, o grão de bico, o tahine, o suco de limão, o azeite de oliva, o zaatar e o cominho. Esprema a cabeça de alho (para que os dentes assados saiam) e coloque junto com os outros ingredientes. Bata por alguns minutos, parando para raspar as laterais, até que a mistura se transforme num creme homogêneo. Reserve.

## Salada Fresca

Retire as sementes dos tomates e pique ele em cubos pequenos. Descasque os pepinos e, corte eles ao meio e com a ajuda de uma colher, retire as sementes. Pique o pepino em cubos pequenos. Numa vasilha misture os tomates picados, os pepinos picados, a salsinha picada, a hortelã, o suco de limão e o azeite. Prove e acerte os temperos (adicione sal e pimenta à gosto).

## Montagem

Espalhe uma camada generosa de homus sobre o wrap de aveia. Coloque 3 unidades de falafel Mr. Veggy sobre ela e espalhe 2 cols. de sopa da salada fresca. Se desejar, você pode complementar com rúcula ou outras folhas da sua preferência.

Feche da maneira que preferir e está pronto!