



Vegetalia añade el falafel a su gama y lanza las especialidades 'Original', 'Boniato' y 'Spicy'

22-02-2023

Vegetalia, empresa productora de alimentos ecológico y vegetarianos, ha lanzado una nueva gama de falafel, compuesta por 'Original falafel', 'Boniato falafel' y 'Spicy falafel', completando así su oferta de platos preparados.

El **falafel** es una mezcla triturada que se elabora a base de **garbanzos u otra legumbre**, cebolla, ajo y diferentes especias; es un plato fácil de preparar, con ingredientes sencillos de obtener y apto para la dieta vegana. Es un alimento de origen oriental parecido a una croqueta que es **originario de la India** y suele consumirse en Oriente Medio. Tradicionalmente el falafel es un plato que se sirve con hummus, salsa de yogur o de tahini aunque también es habitual servirlo con pan de pita.

Beneficios y propiedades del falafel

Al tratarse de un alimento hecho a base de legumbres, el falafel es rico en proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Contiene alrededor de un 6% de proteínas, aunque es bajo en aminoácidos. Es por eso que una buena manera de equilibrarlo es acompañar el falafel con arroz integral o trigo sarraceno.

Otro de sus beneficios es su alto aporte en fibra. Además, genera energía con niveles de azúcar controlados lo que le convierte en un alimento muy beneficioso para personas que tengan que controlar sus niveles de glucosa. Además los garbanzos contienen ácidos grasos, muy beneficiosos para los vasos sanguíneos, ya que mantienen libres las arterias y reducen los niveles de colesterol y triglicéridos.

Una gama, tres especialidades

– **'Original falafel'**. Es la opción más clásica para comer legumbres de una manera diferente. Cabe recordar que las recomendaciones de salud sobre el consumo de legumbres son de cuatro raciones a la semana.

Image not found or type unknown



– El '**Boniato falafel**'. La mejor combinación de sabor de garbanzos y boniato. El sabor salado de los garbanzos y el dulce del boniato forman un contraste muy agradable al paladar, unido a la incorporación de las especias típicas del 'Falafel original'.

Image not found or type unknown



– Por último Vegetalia pone también a disposición del público su '**Spicy falafel**', caracterizado por un sabor diferente para aquellos que quieran un toque picante (suave) en sus platos .

Image not found or type unknown



Cabe recordar que las tres especialidades están certificadas como ecológicas y que el objetivo de Vegetalia es ofrecer una alimentación sana que permita a las personas acercarse a un ideal de vida en armonía, con ellas mismas y su entorno. La firma apuesta por una alimentación natural y ecológica en equilibrio entre la tradición artesanal y el uso de tecnología sostenible .

Contacta con **Vegetalia** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.