Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pizza proteica de lentejas

4 raciones · 488 kcal

Ingredientes

- **250gr** lenteja de Tierra de Campos
- **200ml** de agua
- **1/2 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de orégano

TOPPING AL GUSTO

- Chorizo labriego picante en daditos pequeños
- Queso tetilla o mozzarella rallado
- Cebolla en juliana caramelizada
- **10** huevos de codorniz
- Pimientos del piquillo en tiras

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**43 g**
Fibra	**20 g**

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180 grados
2. Hidratamos las lentejas con agua durante una hora
3. Escurrimos el agua de las lentejas, llevamos al vaso de nuestro robot de cocina o batidora, agregamos el agua, la sal, el orégano y trituramos hasta que quede una pasta homogénea
4. Vertemos la pasta sobre papel de horno, damos forma de pizza y llevamos al horno unos 20 min
5. Retiramos del horno, ponemos nuestros topping favoritos, metemos de nuevo al horno unos 15-20 min y lista para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya