la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bollitos nube

15min · 4 raciones · 140 kcal

Ingredientes

- **3** claras de huevo
- Pizca de sal (opcional)
- **100 gr** de lentejas cocidas (hechas puré)
- **100 gr** queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	7,9 g
Hidratos	5,8 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. Batir las claras a punto de nieve
2. Añadir las lentejas hechas puré y el queso
3. Mezclar bien con movimiento envolvente
4. Formar 4 bolitas y llevarlas directamente a la airfryer a 170° unos 10/15 minutos
5. Rellenar con lo que más guste y servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos