Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

# Pizza con base de lentejas

1h30 · 2 raciones · 401 kcal

## Ingredientes

- **200 g** lentejas
- **200 ml** de agua
- Toppings (tomate triturado, mozzarella, champiñones, cebolla)

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **28 g** |
| Grasas | **1,5 g** |
| Hidratos | **69 g** |
| Fibra | **33 g** |

## Elaboración

1. Lavar bien las lentejas y sumergir en agua caliente 1 hora
2. Escurrir y triturar con los 200 ml de agua
3. Extender una capa de masa con ayuda de una cuchara y hornear 10 min a 190 grados con ventilador si es posible
4. Agregar los toppings y hornear 5-10 minutos más

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve