

**TORTITAS DE LENTEJAS** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 10 gramos de pan rallado o 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo, integral [23 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, escurrida y ya hervida [80 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva [14 g]
- 3/4 taza de apio crudo [76 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla, apio y el ajo de manera fina
- 2º En un sartén, calentar media cucharada de aceite de oliva y cuando esté caliente, agregar la verdura y freír
- 3º Colocar en un bowl las lentejas hervidas y escurridas junto con la verdura y agregar sal y pimienta al gusto
- 4º Agregar la harina, mezclar bien y empezar a hacer las tortitas con las manos
- 5º Añade las tortitas formadas a otro sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y fríelas por ambos lados hasta que queden doradas
- 6º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	289 kcal	14 %
GRASA	7 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	19 mg	42 mg	2 %
H. CARBONO	12 g	26 g	9 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	—