



TORTAS DE LENTEJAS

Consume lentejas de una forma diferente

 30 minutos

 2 horas

 20.2 Tortita de lenteja

INGREDIENTES

- 1 taza de lenteja cocida [198 g]
- 1/2 taza de avena en polvo [20 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1/4 taza de cilantro picado crudo [15 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un Bolw coloca las lentejas y trituralas con la ayuda de un pisa papas.
- 2º Vierte el resto de los ingredientes excepto el aceite.
- 3º Si la mezcla queda muy seca coloca un poco de agua de cocción de las lentejas o agrega más avena si queda muy aguada.
- 4º Coloca en un sartén caliente el aceite, dale forma a las lentejas y cocina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR TORTITA DE LENTEJA [20 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|-------------------------------|-------|
| ENERGÍA | 112 kcal | 22 kcal | 1 % |
| GRASA | 3 g | 1 g | 1 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| COLESTEROL | 46 mg | 9 mg | 3 % |
| SODIO | 591 mg | 118 mg | 5 % |
| H. CARBONO | 16 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 0 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g | 1 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 1 g | — |