



CREPES DI LENTICCHIE

Ottime per qualsiasi momento della giornata. Come colazione salata, come spuntino, pranzo o cena. Si possono accompagnare con salse fatte in casa.

3 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di lenticchie rosse decorticate, secche
- 250 grammi di acqua
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- Curcuma, curry, pepe nero, paprika dolce
- Origano o timo
- 25 grammi di pomodori, secchi (versione più saporita)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquare le lenticchie e lasciarle in ammollo per almeno 3 ore (o anche tutta la notte).
- 2° Passato il tempo necessario, scolarle, sciacquarle nuovamente e frullarle insieme alla stessa quantità di acqua (250ml per 250gr di lenticchie)
- 3° Aggiungere sale, aromi e spezie.
- 4° Se desiderate una versione più saporita potete aggiungere i pomodori secchi e frullare nuovamente.
- 5° Cuocere in padella antiaderente su entrambi i lati.
- 6° Io le ho servite con una mousse di avocado, yogurt e zest di limone.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (178 g)	% AR
ENERGIA	169 kcal	300 kcal	15 %
PROTEINE	13 g	24 g	47 %
CARBOIDRATI	25 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	1 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	10 g	39 %
SODIO	444 mg	789 mg	33 %