



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 % |