



MASA DE PIZZA DE GARBANZOS FÁCIL

Una opción para sustituir la harina de trigo, comer garbanzos de una forma diferente, consiguiendo un mayor aporte de proteínas.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, seco
- 170 gramos de agua (para triturar)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon los garbanzos a remojo con agua la noche anterior.
- 2º Escurre los garbanzos y tritura junto con los 170g de agua. Forma la pizza con ayuda de una cuchara sobre papel de horno engrasado.
- 3º Hornea unos 15°C a 190°C con calor arriba y abajo y ventilador si tu horno dispone de esta función.
- 4º Añade los Toppings que te indico que en el menú y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	669 kcal	33 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	77 %
H. CARBONO	27 g	98 g	38 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	30 g	120 %
SODIO	17 mg	62 mg	3 %