

Tortitas de Lentejas

¡Prueba esta receta fácil y deliciosa!

Contribuido por: Nicole Santana RD

Porciones:

Tiempo de preparación:

Tiempo total:

Ingredientes

1 taza de lentejas cocidas

1 huevo

1 taza de cebolla picada

4 dientes de ajo picados

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de pimienta

½ taza de migajas de pan



Instrucciones

1. Caliente horno a 375 grados Fahrenheit.
2. En un plato hondo muele lentejas y agregue huevo, cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, pimienta, migajas de pan y chile en polvo. Mezcle bien.
3. Separe la mezcla de frijol en tortitas, similar al tamaño de tortas de hamburguesa.
4. Aplique aerosol de aceite a una charola y caliente las tortitas en el horno 20 minutos a 375 grados.
5. Sirva tortitas de frijol acompañadas con salsa, calabacitas y elote y disfrute.

Información nutricional

Calorias:

Grasa total:

Grasa saturada:

Colesterol:

Sodio:

Carbohidratos:

Fibra dietetica:

Azucares:

Proteina: