

Receta: Tortitas de lenteja roja



Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 108,33 Kcal.
- **Proteínas:** 7,83 g.
- **Hidratos de carbono:** 16,43 g.
- **Grasas:** 0,47 g.

Ingredientes para 3 personas

- 1 huevo
- 100 g. de lentejas rojas

Preparación

1. Hervir las lentejas 15 minutos y escurrir. Dejar enfriar.
2. En un vaso de minipimer batir las lentejas y el huevo.
3. En una sartén a fuego medio, untar un poco de aceite de oliva con una servilleta.
4. Con la ayuda de una cuchara grande hacer formas redondas, como si hiciéramos pancakes.
5. Ofrecer al bebé.

Comentario nutricional

Las tortitas son una buena fuente de proteína al contener lentejas y huevo. La edad recomendada para el inicio del consumo de huevo es a partir de los 6 meses.

Comentario gastronómico

A partir de los 12 meses agregar, si se desea orégano o cualquier otra especie o aliño casero.

