

PIZZA DE LENTEJAS CON COBERTURA DE ESPINACA



BENEFICIOS:

- La masa de harina integral combinada con legumbres aportan fibra insoluble, lo que favorece a la saciedad.
- Además al incluir lentejas aportamos proteína a la masa
- La cobertura de espinaca facilita la inclusión de vegetales, además de dar volumen.
- El uso de grasas saludables como el aceite de oliva aporta omega 3

Para 1 pizza necesitas:

- 120gr de harina integral
- 100 gr de lentejas cocidas
- sal
- Agua c/n
- 50 c/c de aceite de oliva

Cobertura

- Espinaca cocida
- 1 cucharada de queso crema light
- Queso en hebras descremado
- Salsa de tomate o tomates frescos.

Procedimiento

Para la masa primero mezclar la harina, sal, aceite, lentejas cocidas procesadas. Ir agregando de a poco el agua hasta que se forme una masa lisa. Dejar descansar.

Para la cobertura en una sartén saltear la espinaca, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y agregarle el queso crema light.

Luego estirar la masa y colocarla en una fuente para horno. Introducir la masa sola en el horno, previamente recalentado. Esperar que se cocine la base.

Luego agregar la salsa de tomate y la mezcla de la espinaca. Dejar cocinar un poco más

Y al final colocar el queso hasta que gratine.

¡¡Servir y disfrutar!!