

Blinis de lentejas con queso

Ingredientes (para 10 unidades o 2 raciones) :

- 150 g de lentejas en conserva
- 60 g de harina
- 15 g de agua
- 9 g de levadura química
- 3 claras de huevo
- Aceite de oliva virgen

Para las guarniciones:

- 40 g queso fresco
- Orégano



Elaboración:

1. Lavar y escurrir muy bien las lentejas.
2. En un recipiente alto colocar las lentejas con las claras de huevo y el agua. Triturar hasta quedar una masa sin grumos.
3. En un bol juntar la harina con la levadura. Añadir al recipiente y triturar todo.
4. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva verter porciones de masa formando discos de unos 5 cm. de diámetro. Dorarlos por ambos lados.
5. Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
6. Servir con un trocito de queso encima y una pizca de orégano.



Observaciones y recomendaciones:

Podemos combinar los ingredientes de las guarniciones según preferencia para crear diferentes toppings e incluso utilizar legumbres cocidas diferentes para la masa. Aun así, en caso de insuficiencia renal puede haber indicaciones añadidas a nuestra alimentación y será necesario controlar si realizar modificaciones en la receta es adecuado.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
226 kcal	15,33 g	4,68 g	30,65 g

