

BLINIS DE LEGUMBRES CON TOPPINGS

Ingredientes (para 10 unidades; o 2 raciones)

Para la masa:

- 150 g de garbanzos cocidos
- 60 g de harina integral
- 15 g de agua
- 9 g de levadura química
- 3 claras de huevo

Para las guarniciones:

- 100 g pechuga de pollo a la plancha
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- ½ yogur natural
- Orégano
- 40 g queso crema
- Lentejas mini cocidas



Elaboración:

1. Lavar y escurrir los garbanzos cocidos.
2. En un recipiente alto colocar los garbanzos con las claras de huevo y el agua. Triturar hasta quedar una masa sin grumos.
3. En un bol juntar la harina integral con la levadura. Añadir los garbanzos 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. Cortar la pechuga de pollo a la plancha a tiras finas. Lavar la cebolleta y la zanahoria y cortarla en rodajas finas.
7. Mezclar el yogur con el orégano para que tenga textura de crema.
8. Servir la mitad de las tortitas con un poco de queso crema y las lentejas mini encima y la otra mitad con las tiras de pollo, las rodajas de zanahoria, las rodajas de cebolleta y la salsa de yogur.



Observaciones y recomendaciones:

Se pueden combinar los ingredientes de las guarniciones según preferencia para crear diferentes *toppings*. En caso de hiperglucemia, podemos limitar la ración, a un snack de unos dos blinis.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
397,6 kcal	33,9 g	9,67 g	43,64 g