

Pan fácil de legumbres



Ingredientes (para 6 raciones)

200 g de lentejas secas (rojas o pardinas)

60 g de agua

25 g de aceite de oliva virgen extra

4 g de impulsor (levadura química)

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Hierbas aromáticas, pimentón dulce, cúrcuma... (opcional)

Elaboración

1. El día anterior, dejar en remojo las lentejas (doce horas como mínimo).
2. Enjuagar las lentejas ya remojadas y colarlas.
3. Añadir todos los ingredientes a un vaso batidor y triturar hasta lograr una masa.
4. Precaentar el horno a 180 °C.
5. Verter la masa en un molde apto para el horno y hornear a 170 °C durante 25 minutos.
6. Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
7. Desmoldar, cortar, tostar y servir.

Recomendaciones

Una vez cocido y enfriado el pan, podemos congelarlo a rodajas en un envase hermético. En caso de gastrectomía, para una mejor tolerancia se recomienda tostarlo antes de consumirlo.