

WRAPS DE LENTEJAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de remojo: 2 a 3 horas

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen entre 6 a 8 wraps



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas roja cruda
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Lavar las lentejas con abundante agua, hasta que el agua que salga sea clara. Agregarlas a un recipiente con 2 tazas de agua al tiempo, dejarlas en remojo de 2 a 3 horas.
2. Después del tiempo, añadir las lentejas con el agua donde estaban remojados, en el recipiente de la licuadora, licuar hasta que queden totalmente trituradas, luego dejar reposar 5 minutos. Agregar sal al gusto, si lo deseas.
3. Calentar una sartén antiadherente a temperatura media, engrasar bien con aceite de oliva o aceite en spray, cuando esté caliente agregar aproximadamente 1 /4 de taza de la masa, hacer movimientos circulares con la sartén para que la masa se disperse por toda la sartén y extender bien la masa para que quede una capa fina, cocinar entre 4 a 5 minutos y luego voltearla con cuidado y cocinar por unos 3 minutos.
4. Una vez listos, prepara tu wrap con los ingredientes que quieras, disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Engrasar la sartén cada vez que vayas a cocinar cada wraps.

*La temperatura de la sartén tiene que ser media, para evitar que se quemen o se peguen y no se cocinen bien.

*Los wraps los puedes guardar en el refrigerador y cuando lo vayas a utilizar calentarlos por unos segundos en el microondas o en una sartén en la estufa.

www.unapizcadeluna.com