

Pizzetas de Garbanzos y Verduras

Las Pizzetas de garbanzos no sólo son una buena opción para veganos, intolerantes a la lactosa y para celíacos sino también para los que desean incluir legumbres en su dieta, pero no les gustan demasiado. Puedes variar las verduras por otras como: pimiento, cebolla, calabacín, ... y darle tu toque personal

INGREDIENTES:

- 100g Harina de garbanzos
- 250g Agua
- 1 Cucharadita Hierbas provenzales
- ½ Cucharadita de sal
- 4 Cucharadas aceite oliva (separadas)
- 80g Hummus (*ver receta)
- 1 Diente de ajo
- 2 uds Champiñones
- 6 uds Tomates cherry
- 3-4 Espárragos verdes

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. En un bol mezclar la harina de garbanzos, agua, 1 cucharada de aceite, sal y hierbas provenzales, remover con unas varillas hasta que se deshagan totalmente los grumos, dejar reposar 30 minutos.
2. Mientras precalentar el horno a 250º e introducir dos moldes de 15 centímetros de diámetro cada uno (yo he utilizado dos satenes de acero inoxidable que se pueden meter en el horno), con unos 5 minutos en el horno será suficiente.
3. Sacar los moldes del horno, esparcir un poco de aceite en cada uno (con cuidado de no quemarse) y repartir la mitad de la masa en cada uno (la masa estará algo líquida, parecida a la de hacer tortitas)
4. Introducir en el horno y cocinar a 250ºC unos 15 minutos (la masa estará seca y dorada por los lados), sacar del horno.
5. Untar sobre cada base de pizzeta dos cucharadas generosas de hummus, repartir las verduras troceadas y el diente de ajo picados, rebajar la temperatura del horno a 200ºC y proseguir la cocción 10 minutos más
6. Al salir del horno regar con un hilito de aceite.