



TOSTADA RÁPIDA

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 4 cdas de harina de arroz integral
- 1 cda de semillas de sésamo
- Zumo de ½ limón
- Pizca de sal y de pimienta
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 10 cdas de agua templada

PASOS

- Mezclar en un bol todos los ingredientes secos, hacer un agujero en el centro y agregar el agua poco a poco, integrar con un tenedor hasta obtener una masa suave, espesa y sin grumos.
- Incorporar el AOVE y volver a mezclar. Dejar reposar la mezcla 5 minutos.
- Agregar la mezcla en el centro de una plancha grill, cerrar la plancha y dejar cocinar hasta tostar. (entre 5 y 7 minutos).
- Servir y disfrutar con el acompañante que más te guste.



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S::C
MEDICAL