

*Receta*

# PIZZETA DE LENTEJA NEGRA

---



---

*Better***you.**  
— METHOD —

RECETARIO BIOINTELIGENTE

# ***Innovación Fitness y Salud Holística***

Esta receta es una creación de la chef-nutrióloga más innovadora del mundo wellness, diseñado para mujeres que desean elevar su salud física, emocional y energética a través de platillos únicos, visualmente estéticos y nutricionalmente potentes.

*Better***you.**  
— METHOD —

# ***Ingredientes***

**Tiempo de preparación: 20 min**

**Porciones: 2 porciones**

- ✓ 1 taza de harina de lenteja negra
- ✓ 1 cdita de lavanda seca comestible
- ✓ 1 cda de vinagre de coco
- ✓ 1 taza de rúcula fresca
- ✓ 2 cdas de semillas de cáñamo
- ✓ 1/4 taza de pistaches
- ✓ 1 cda de limón fermentado picado
- ✓ 1 aguacate en rebanadas
- ✓ Pétalos de diente de león y brotes de mostaza al gusto



*Paso a Paso*

*Better***you.**  
— METHOD —



## ***PASOS A SEGUIR***

- 1** Forma una masa con la harina, lavanda y vinagre. Extiende en forma circular.
- 2** Hornea la base a 180°C durante 10 minutos.
- 3** Licua rúcula, cáñamo, pistache y limón fermentado hasta formar pesto.
- 4** Flamea el aguacate en sartén.
- 5** Unta el pesto sobre la base horneada y decora con aguacate, pétalos y brotes.



## ***TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)***

<b><i>Nutriente</i></b>	<b><i>Cantidad</i></b>
Energía	265 kcal
Proteína	13.6 g
Carbohidratos	17.8 g
Azúcares	1.2 g
Grasas totales	15.9 g
Fibra	6.4 g

# ***Beneficios Alucinantes***

Alta en proteína vegetal completa

Propiedades calmantes (lavanda + pistache)

Antioxidantes potentes y estabilizador hormonal

*Better***you.**  
— METHOD —