



CREPES DE AVENA CON JAMÓN Y QUESO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 2 lonchas de queso Gouda [50 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 100 gramos de avena, cruda
- 200 gramos de leche, entera, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En tu procesador de alimentos tritura la avena hasta que te quede tipo harina, de manera que no queden trozos grandes de avena.
- 2º En tu procesador de alimentos mezcla ahora la avena triturada, el huevo, la leche y la sal. Bate muy bien. Te quedará una masa un tanto líquida.
- 3º En una sartén echa unas gotitas de aceite y espárcelas por toda la sartén. Extiende un poco de la mezcla, mueve la sartén para que te quede toda bien cubierta de la masa, y cocina a fuego medio 1-2 minutos. Dale la vuelta con cuidado.
- 4º Extiende ahora la loncha de jamón y de queso, deja que se funda el queso y que se caliente el jamón y, poco poco, ve cerrando la crepe. Repite la operación tantas veces como crepes te salgan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	50 %
H. CARBONO	17 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	8 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	204 mg	466 mg	19 %