

**CREPES DE ESPINACAS CON JAMÓN Y QUESO** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 300 gramos de agua
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 4 unidades de queso en lonchas, para fundir [light] [76 g]
- 4 Lonchas de pechuga pavo finas lonchas sin sal HACENDADO [60 g]
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 200 gramos de harina de trigo, integral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las espinacas y viértelas en tu procesador de alimentos junto con el agua. Tritura bien.
- 2º Añade a la mezcla los huevos, la harina y la sal, y tritura de nuevo todos los ingredientes.
- 3º En una sartén echa unas gotitas de aceite y espárcelas por toda la sartén. Extiende un poco de la mezcla que tienes reservada, mueve la sartén para que te quede toda la sartén bien cubierta de la masa y cocina a fuego medio 1-2 minutos (hasta que veas que salen burbujitas). Dale la vuelta con cuidado.
- 4º Coloca un poco de queso y de jamón cocido encima y deja en el fuego hasta que se funda el queso y, poco a poco, ve cerrando la crepe. Repite la operación tantas veces como crepes te salgan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	570 kcal	28 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	15 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	147 mg	620 mg	26 %