



CREPES DE CENOURA

Deliciosos, fáceis de fazer e uma opção diferente para o seu pequeno-almoço ou lanche da tarde!

 4 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de bebida de aveia
- 50 gramas de cenoura crua
- 75 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru
- 1 colher de sopa rasa de açúcar amarelo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num robot de cozinha coloque a cenoura descascada e cortada às rodelas, a bebida de aveia, a farinha de aveia, o ovo e o açúcar. Triture até obter um creme homogéneo.
- 2º Pincele uma frigideira anti-aderente com azeite e coloque no lume. Quando estiver quente verta um pouco de massa, para fazer o tamanho do crepe que desejar (no meu caso ficou do tamanho de um prato de sobremesa).
- 3º Repita o processo até acabar a massa.
- 4º Opções de toppings: queijo cottage, fio de mel, canela e granola.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DR
ENERGIA	154 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	11 %
H. CARBONO	20 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	4 g	4 %
GORDURA	5 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	42 mg	32 mg	1 %