



CREPE DE ESPINAFRES

Uma opção rápida para um almoço/ jantar quando não se tem nada preparado.

 1 porção

INGREDIENTES

- 35 gramas de espinafres crus (folha)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal
- 1/2 porção de queijo mozzarella light
- 3 unidades de tomate cherry cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha, com excepção do queijo mozzarella e o tomate cherry. Tritue até obter uma massa homogénea.
- 2º Pincele uma frigideira anti-aderente com azeite e verta a massa, espalhando de forma uniforme, rodando a frigideira para tal.
- 3º Quando o crepe começar a despegar nas pontas e a aparecerem uma bolhas de ar na massa, está na hora de virar.
- 4º Coloque num prato. Em metade do crepe coloque o queijo mozzarella esfarelado e por cima os tomates cherry cortados em rodelas. Dobre.
- 5º Pode acompanhar com uma fatia de pão torrado e couve roxa salteada. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	14 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1111 mg	2558 mg	107 %