Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

CREPES «SALGADOS»

Para um pequeno-almoço ou lanche diferente, ou mesmo para um almoço rápido recheado de hortícolas. Se preferir crepes às panquecas basta reduzir a quantidade de leite.

5 minutos
10 minutos
4 crepes

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 70 gramas de leite magro
- 5 gramas de mel
- 1 porção de queijo fresco magro (60g)
- 25 gramas de aveia em flocos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar tudo com a varinha mágica.
2º Cozinhar os crepes em frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CREPE (50 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	10 %
H. CARBONO	13 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	25 mg	13 mg	1 %