



## CREPES DE QUINOA

 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de quinoa crua Continente Bio
- 220 gramas de água
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 1/4 colher de chá de sal [2 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes e reservar num frasco hermeticamente fechado durante 12 a 20 horas.
- 2º Com o auxílio de uma liquidificadora triturar tudo até obter uma massa com consistência homogénea.
- 3º Colocar um pouco de massa numa frigideira antiaderente, em fogo médio, por 2 minutos.
- 4º Sugestão: Recheiar com uma opção doce (ex.: pasta de frutos oleaginosos com cacau) ou salgada (ex.: creme de barrar com salão fumado)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DR
ENERGIA	114 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	7 %
H. CARBONO	18 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	249 mg	201 mg	8 %