



CREPAS CON HARINA DE COCO

Tus crepas podrían ser dulces o saladas según los objetivos de tu plan de alimentación, pero si estás con el plan de hacer unas crepas bajas en carbohidratos, lo ideal es que sea con frutas de bajo índice glucémico, como los frutos rojos.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gr. de huevo fresco (2 huevos)
- 17 gr. de harina de Coco
- 8 gr. de dátil seco (1 pieza)
- 60 gr. de fresa entera [frutos rojos variados]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bater los huevos perfectamente hasta que quedar integrados.
- 2º Agregar la harina de coco y la pieza de dátil finamente picado o molido. Mezclar todos los ingredientes perfectamente.
- 3º En un comal o freidora antiadherente, colocar a temperatura media. Cocinar por 2 minutos aproximadamente de cada lado.
- 4º Decorar con un poco de harina de coco esparcida sobre la crepa y los frutos rojos frescos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	241 kcal	12 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	229 mg	423 mg	141 %
SODIO	94 mg	174 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	16 g	5 %
AZÚCARES	5 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	—