



CREPES DE CALABACÍN QUESO CREMA GFC

Harina de trigo (cereales con gluten y derivados), aceite oliva, agua, sal, calabacín, queso crema. Alérgenos: gluten, lácteo

10 minutos

20 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)
- 20 gramos de calabacín, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 15 gramos de agua de la red
- 10 gramos de queso crema, entero, untable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º trocear y hervir y triturar el calabacín, una vez esté listo lo mezclamos con el harina la sal y el aceite, removemos hasta tener una mezcla homogénea y vertemos el contenido en la plancha, con movimiento circulares extendemos y dejamos hasta que empiecen a aparecer pequeñas burbujas y es cuando le damos la vuelta y terminamos. Untamos el queso y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (63 g)	% DDR
ENERGÍA	185 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	4 %
H. CARBONO	16 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	12 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	319 mg	201 mg	8 %