



CREPES DE BERENJENA GFC

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

10 minutos

20 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)
- 20 gramos de berenjena, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 15 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º trocear, hervir y triturar la berenjena, 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (53 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	3 %
H. CARBONO	18 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	3 %
SODIO	365 mg	193 mg	8 %