



CREPAS MEXICANAS

 45 minutos 1 hora y 50 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de mantequilla sin sal
- 500 gramos de leche entera ultrapasteurizada
- 200 gramos de agua
- 250 gramos de harina
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 100 gramos de queso gruyere
- 2 piezas de chile poblano (160 g), lavados, desvenados y partidos en 3
- 250 gramos de cebolla blanca rebanada, en cuartos
- 250 gramos de calabacita alargada cruda, en trozos
- 1 taza de flor de calabaza cruda picada (33 g)
- 450 gramos de elote blanco desgranado
- 75 gramos de mantequilla sin sal
- 500 gramos de leche entera ultrapasteurizada
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo (2 g)
- 250 gramos de crema ácida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (323 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	425 kcal	21 %
GRASA	8 g	25 g	38 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	51 %
COLESTEROL	41 mg	131 mg	44 %
SODIO	189 mg	611 mg	25 %
H. CARBONO	12 g	39 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	–