



CREPAS DE ZANAHORIA CON SALSA DE JITOMATE

 20 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de queso mozzarella
- 80 gramos de queso cheddar rallado
- 400 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  400 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  400 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  400 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®  400 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®  400 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar  400 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína  400 gramos de leche descremada  400 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 3 piezas de huevo entero fresco (150 g)
- 100 gramos de harina de trigo integral
- 30 gramos de aceite de oliva [utiliza 5 g para engrasar]
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1 pieza de echalot (40 g)
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 10 Piezas de albahaca fresca (20 g)
- 300 gramos de jitomate cereza
- 50 gramos de agua
- 50 gramos de puré de jitomate básico
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (1 g)
- 100 gramos de espinaca cruda picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [397 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	449 kcal	22 %
GRASA	7 g	26 g	41 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	45 mg	177 mg	59 %
SODIO	254 mg	1008 mg	42 %
H. CARBONO	8 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	–