



## CRÊPES DI ALBUMI

Porzioni per una crepes

 10 minuti

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di avena
- 120 grammi di albume d'uovo
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 10 grammi di eritritolo

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere in una ciotola gli albumi con la farina di avena (integrale e senza glutine, altrimenti usare la Farina di riso, grano saraceno o ceci, l'eritritolo ed il cacao (ingrediente opzionale). Mescolare con una frusta a mano.
- 2° Versare la pastella in una padella antiaderente e cuocere per circa 1' per lato.
- 3° Farcire le crepes secondo il proprio gusto o come da indicazioni del proprio nutrizionista. Ad esempio per la versione dolce potete utilizzare: crema di nocciole (100% e senza zuccheri) e banana, ricotta senza lattosio, granella di mandorle, yogurt greco e frutta o yogurt greco e granella di cocco e gocce di cioccolato fondente.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	114 kcal	188 kcal	9 %
PROTEINE	11 g	18 g	35 %
CARBOIDRATI	20 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	165 mg	272 mg	11 %