



CREPES DI ALBUMI

Colazione alla francese leggera e gustosa. Se durante la settimana hai poco tempo per cucinare questa ricetta, le puoi preparare nel weekend e scongelarle la notte prima.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 150 ml di albume
- 40 grammi di farina di avena
- 30 ml di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola versa l'albume e poi la farina (meglio setacciarla). Inizia a mescolare gli ingredienti con una frusta e poi aggiungi l'acqua. Continua a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Versa l'impasto in una padella antiaderente già calda.
- 2° Versa un mestolo di impasto sufficiente a ricoprire la superficie della padella.
- 3° Puoi aiutarti con uno stendi pastella per crêpes oppure semplicemente ruota la padella fino a quando il composto sarà distribuito uniformemente su tutta la padella.
- 4° Farcitura: yogurt greco 0% e marmellata di mirtili oppure burro di arachidi naturale e marmellata ai frutti di bosco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [55 g]	% AR
ENERGIA	100 kcal	55 kcal	3 %
PROTEINE	10 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	13 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	128 mg	71 mg	3 %