



CREPE DI ALBUMI

 4 porzioni

INGREDIENTI

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

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unisci gli ingredienti con una frusta e 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.

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 %