



CREPE DI SPINACI FARCITE CON SALMONE SELVAGGIO E FORMAGGIO SPALMABILE MAGRO

Crepes semplicissime e veloci. Un piatto completo e gustoso. Ottimo per un protocollo antinfiammatorio.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di avena
- 1 bicchiere piccolo di acqua (120 ml)
- 80 grammi di spinaci in foglie
- 100 grammi di salmone affumicato selvaggio
- 2 cucchiaini di milk PRO Formaggio Fresco
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere in un frullatore gli spinaci crudi, la farina di avena, l'acqua, sale e pepe (facoltativo). Frulla tutto e ottieni un impasto omogeneo.
- 2° Ungi una padella con olio di oliva e lascia scaldare bene. Pulisci l'olio con un fazzoletto.
- 3° Versa l'impasto e ruota la padella in modo da uniformare l'impasto.
- 4° Cuoci per 2 minuti e poi gira l'impasto.
- 5° Farcire con salmone selvaggio e formaggio spalmabile Milk Pro.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (192 g)	% AR
ENERGIA	114 kcal	219 kcal	11 %
PROTEINE	9 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	11 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	4 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	26 mg	50 mg	2 %