



CREPE DE ESPINACAS

Crepe de avena y espinacas.

 5 minutos

 10 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de espinaca, cruda
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vaso de batidora incorpora todos los ingredientes y tritura bien hasta que quede una mezcla homogénea.
- 2º En una sartén pon una gotita de AOVE y reparte la masa hasta formar una capa fina, tapa la sartén con una tapa metálica para que el crepe se haga al "vapor".
- 3º Cuando veas que empiezan a salir burbujitas en la masa y que los bordes se despegan, dale la vuelta y hazlo un minuto más por el otro lado.
- 4º Ahora simplemente rellénalos con lo que más te guste y disfrútalos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [93 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	17 %
H. CARBONO	13 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	296 mg	275 mg	11 %