



CREPES DE GRÃO E ESPINAFRES

 3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão de bico cozido
- 1 ovo de galinha M
- 2 colheres de sopa de amido de milho [pó] [32 g] ou 15 folhas de espinafres crus [30 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- Especiarias q.b: Pimentão doce, cominhos, pimenta, sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num recipiente o grão com alguma água da cozedura/líquido do enlatado se for o caso
- 2º Juntar todos os ingredientes e triturar bem
- 3º Se ficar demasiado espesso, adicionar mais um pouco de água
- 4º Aquecer bem uma frigideira
- 5º Pincelar a frigideira com muito pouco azeite; Repetir este passo entre crepes
- 6º Verter a massa e inclinar de imediato a frigideira para todos os lados de modo a estender a massa
- 7º Virar com muito cuidado , quando as extremidades estiverem secas e as bolhas no crepe tiverem aparecido
- 8º Recheiar a gosto com atum ou queijo, ou claro... de acordo com as orientações do seu Nutricionista!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DR
ENERGIA	109 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	11 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	1 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	22 %
SÓDIO	41 mg	41 mg	2 %