



CREPES DE AVENA CON YOGUR.

Crepes de harina integral de avena con yogur natural, miel y semillas de calabaza.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de harina de avena (39 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, clara, cruda (66 g)
- 40 gramos de bebida de soja
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)
- 10 gramos de pipa de calabaza
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 1 cucharada soperas de canela, en polvo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol se mezclan las claras de huevo con la harina.
- 2º Añadir la bebida de soja, el edulcorante [yo he utilizado stevia], y la canela, mezclar todo.
- 3º En una sartén antiadherente echar el aceite, dos gotas es suficiente por crepe. Añadir la mezcla.
- 4º Cuando la crepe ha cogido consistencia damos la vuelta y se cocina por el otro lado.
- 5º Servir en un plato, añadir a cada crepe yogur natural y enrollar, añadir las pipas de calabaza por encima y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	45 %
H. CARBONO	15 g	45 g	17 %
AZÚCARES	4 g	12 g	14 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	68 mg	203 mg	8 %