Laura Roldán Gómez
Técnico Superior en Dietética

CREPES DE POLLO

Crepes de pollo, champiñón y queso

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, UHT (113 g)
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral (69 g)
- 3 undades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda (84 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 10 gramos de pimiento rojo, crudo
- 10 gramos de pimiento verde, crudo
- 80 gramos de salsa de queso
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol añadir las claras de huevo y la harina, mezclar bien.
2º Añadir la sal y la leche, mezclar.
3º En una sartén añadir dos gotitas de aceite a fuego medio y verter la mitad de la mezcla, repartir bien por toda la sartén, esperar a que se cocine por un lado y dar la vuelta para cocinar por el otro.
4º Repetir la misma operación con la otra mitad de la mezcla, cuando se cocinen se dejan apartadas en un plato.
5º Para preparar el relleno, poner media cucharada de postre de aceite en una sartén, calentar a fuego medio y añadir el pimiento rojo y verde y los champiñones, cocinar.
6º Cuando se cocinen retirar y añadir otra mitad de cucharada de aceite a fuego medio-alto en la sartén, cortar el pollo en tiras, añadimos sal y pimienta negra. Cocinar el pollo.
7º Retiramos el pollo y verter la salsa de queso en la sartén, a fuego medio, remover durante 1-2 minutos.
8º Repartimos el relleno entre las dos crepes, añadir el queso por encima y enrollar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (668 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	680 kcal	34 %
PROTEÍNA	10 g	68 g	136 %
H. CARBONO	9 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	289 mg	1931 mg	80 %