



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 unidades 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 %