

CREPES DI CECI

Piatto molto versatile. Possono essere consumati come snack, come colazione oppure come piatto principale a pranzo e cena

 1 porzione

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina di ceci
- 1.5 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [14 g]
- 2 grammi di sale da cucina, con iodio
- 150 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versiamo l'acqua in una ciotola
- 2° Aggiungiamo il sale e mescoliamo bene
- 3° Quando il sale è sciolto, aggiungiamo la farina di ceci a pioggia, mescolando continuamente fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi e aggiungiamo alla fine un cucchiaino.
- 4° PASSAGGIO OPZIONALE: Copriamo con la pellicola trasparente e lasciamo riposare per almeno 1 ora, meglio se tutta una notte. Se questo passaggio viene saltato, aggiungere direttamente l'olio e mescolare bene.
- 5° Riprendiamo la nostra pastella se l'abbiamo fatta riposare e mescoliamo bene aggiungendo un cucchiaino di olio
- 6° Riscaldiamo una padella antiaderente con il restante cucchiaino di olio.
- 7° Versiamo un mestolo di pastella sulla padella e lasciamo cuocere
- 8° Quando si formano delle piccole bolle in superficie è il momento di girarle

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (236 g)	% AR
ENERGIA	151 kcal	356 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	16 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	7 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	39 %
SODIO	336 mg	791 mg	33 %