

CREPES-KETO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de requesón: Mató
- 15 gramos de mantequilla
- 30 gramos de harina de almendras
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar todos los ingredientes con un poco de canela y/o vainilla y un poco de levadura tipo Royal.
- 2º Colocar una sartén antiadherente o crepera al fuego medio-bajo por 5 minutos. Engrasar con un poco de aceite de oliva.
- 3º Agregar un poco de la mezcla en el centro de la sartén y distribuirla de forma que logres un espesor de unos 4 mm. Cocinar la crep hasta que esté firme, voltear y cocinar 30 segundos más.
- 4º Repetir la operación hasta terminar la masa. Servir tibias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (127 g)	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	27 %
H. CARBONO	10 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	4 g	5 %
GRASA	13 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	6 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	78 mg	99 mg	4 %