



CREPES DOLCE CON FARINA DI CASTAGNE

Nichel free Gluten free lattosio free

 5 minuti
 5 minuti
 6 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di albume d'uovo
- 100 grammi di acqua
- 110 grammi di farina di castagne
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettiamo in un contenitore la farina, l'albume, l'acqua e il sale, ed amalgamiamo bene il tutto con una frusta finché il composto risulterà liscio e omogeneo
- 2° prendiamo una padella da 20 cm. accendiamo il fornello a fiamma bassa e aggiungiamo una spruzzata di olio evo per ungere bene la padella,
- 3° versare una parte dell'impasto (circa 2 cucchiaini) e distribuire in modo omogeneo sulla padella per formare la crepe
- 4° appena notate che i bordi iniziano leggermente a staccarsi girate la crepe con una spatola e continuate la cottura
- 5° appena sarà pronta la mettiamo in piatto e continuiamo la preparazione fino a formare tutte le crepes
- 6° Consigli utili: Le crepes con farina di castagne possono essere sia salate che dolci, basterà aggiungere un pizzico di sale per la versione salata. Si possono preparare in anticipo e farcirle al momento, si conservano in frigo per due giorni al massimo, oppure possiamo congelarle separandole una per una con carta forno e poi lasciarle scongelare.
- 7° Consigli utili: Le crepes con farina di castagne possono essere sia salate che dolci, basterà aggiungere un pizzico di sale per la versione salata. Si possono preparare in anticipo e farcirle al momento, si conservano in frigo per due giorni al massimo, oppure possiamo congelarle separandole una per una con carta forno e poi lasciarle scongelare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [58 g]	% AR
ENERGIA	209 kcal	121 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	23 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	9 g	5 g	6 %
LIPIDI	12 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	8 %
SODIO	56 mg	32 mg	1 %