



CREPES DI AVENA FARCITE CON ASPARAGI

Dosi per 2 persone.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di latte di avena senza zuccheri (tipo Alce Nero) od altra bevanda vegetale
- 120 grammi di farina di avena
- q.b sale da cucina
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 mazzo di asparagi verdi
- q.b di crescenza o ricotta

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mondare gli asparagi eliminando la parte bianca-marroncina del gambo e pelando con un pelapatate le basi più dure.
- 2° Cuocere gli asparagi in un' asparagiera o in una padella con acqua e sale grosso per circa 10 minuti.
- 3° Nel frattempo realizzare la pastella per le crepes: unendo 120 gr di farina di avena, con 3 pizzichi di sale fin, 250 gr di latte di avena senza zucchero con l'aiuto di una frusta.
- 4° Aggiungere l'uovo e sbattere fino ad ottenere una pastella liscia senza grumi. Questa pastella non ha bisogno di riposo, ma è necessaria una padella di buona qualità per la riuscita delle crepes (antiaderente a doppio fondo).
- 5° scaldare la padella antiaderente ed ungerla con olio aiutandovi con carta da cucina. Versare il primo mestolo di pastella e far ruotare la padella per allargare la crepe. In un minuto cominceranno a comparire dei buchini: utilizzare un mestolo piatto di legno per verificare se la crepe si stacca; quando si stacca capovolgerla e cuocere un minuto anche dall'altro lato.
- 6° Quando la crepe è pronta trasferirla su una ciotola con coperchio e procedere con la realizzazione delle altre crepe fino ad esaurimento della pastella.
- 7° Condire gli asparagi (precedentemente cotti e scolati) con olio e sale.
- 8° Riportare una crepe per volta nella stessa padella calda e disporvi 2 cucchiaini di crescenza o ricotta; fate fondere e poi inserite gli asparagi; piegate la crepe e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (402 g)	% AR
ENERGIA	115 kcal	463 kcal	23 %
PROTEINE	6 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	14 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	4 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	31 %
SODIO	196 mg	787 mg	33 %