



CREPES LEGGERE - SENZA LATTOSIO

Crepes leggere e veloci, da farcire in versione sia dolce o salata. Dosi per 1 persona.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 45 grammi di farina di avena
- 15 grammi di eritritolo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Amalgamare bene tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta manuale. Ungere con un filo d'olio una padella anti-aderente e versare il composto una volta calda. Cucinare da entrambe i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (210 g)	% AR
ENERGIA	134 kcal	281 kcal	14 %
PROTEINE	11 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	16 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	14 %
SODIO	125 mg	262 mg	11 %