



CREPES CON FARINA DI GRANO SARACENO

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 140 grammi di farina di grano saraceno
- 10 grammi di cacao amaro, in polvere
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine [20 g]
- 1 bicchiere piccolo di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato [125 g]
- q.b di sale da cucina
- 2 unità di uovo di gallina, intero [100 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° - Mettete la farina di grano saraceno in una ciotola, aggiungete il cacao e mezzo cucchiaino di sale. Mescolate con un cucchiaio di legno e poi incorporate, a filo, prima il latte e di seguito 125 ml di acqua. - Battete le uova e poi amalgamatele alla pastella, infine mescolate l'olio. Copritela e lasciatela riposare per 2 ore in frigorifero. - Scaldate sul fuoco una crepiera, o una padella antiaderente, fatevi fondere un tocchetto di burro per ungerla e versatevi al centro un mestolo di pastella. Inclinate e fate ruotare subito la padella per distribuire bene la pastella sulla superficie. Lasciate cuocere la crespella per circa un minuto e, non appena sarà dorata, voltatela con una spatola facendo attenzione a non romperla. Quando avrà preso colore da entrambi i lati fatela scivolare su un piatto di portata. - Dovreste ottenere 8 crêpes [2 per porzione].
- 2° Farcire le crepes a piacere con della marmellata a ridotto tenore di zuccheri e decorandole con della frutta secca tritata ;-)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (50 g)	% AR
ENERGIA	230 kcal	114 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	32 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	173 mg	85 mg	4 %