



CRESPELLE PER DIETA LOW-FODMAP (BASE)

Base per realizzare crespelle in versione sia dolce che salata per la dieta LOW-FODMAP

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina di riso
- 30 grammi di farina di grano saraceno
- 30 grammi di farina di avena
- 180 grammi di bevanda vegetale di Mandorla o Cocco 0 zuccheri
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale (per la versione salata) o 1 cucchiaino di zucchero o stevia (per la versione dolce)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescola le farine senza glutine (riso, grano saraceno, avena).
- 2° Aggiungi le uova e mescola bene.
- 3° Gradualmente aggiungi la bevanda vegetale senza zucchero, continuando a mescolare per evitare grumi.
- 4° Aggiungi l'olio d'oliva e il sale o lo zucchero, mescola fino ad ottenere un impasto liscio.
- 5° Lascia riposare l'impasto per circa 30 minuti in frigorifero.
- 6° Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso e versa un mestolo di impasto nella padella.
- 7° Cuoci la crespella da entrambi i lati fino a quando è dorata.
- 8° Ripeti il processo fino a esaurimento dell'impasto.
- 9° Riempile con il ripieno a tua scelta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (93 g)	% AR
ENERGIA	184 kcal	171 kcal	9 %
PROTEINE	5 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	29 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	6 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	128 mg	119 mg	5 %