



CREPE CON FARINA DI CECI

gluten-free Dosi per 1 persona

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di ceci
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 100 grammi di acqua o latte
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescola la farina di ceci con l'uovo e l'acqua fino a ottenere un composto liscio.
- 2° Aggiungi sale e pepe a piacere.
- 3° Scalda una padella antiaderente e versa un mestolo di impasto.
- 4° Cuoci la crepe da entrambi i lati fino a doratura.
- 5° Farcisci con prosciutto cotto e formaggio, oppure con verdure grigliate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (201 g)	% AR
ENERGIA	115 kcal	230 kcal	12 %
PROTEINE	9 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	14 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	7 g	28 %
SODIO	232 mg	466 mg	19 %