

## CRESPELLE DI SPINACI



Le crespelle di spinaci senza latte e senza glutine sono una ricetta antistress per primi veloci, o anche antipasti e spuntini sani. Utilizziamo bevande vegetali e farine naturalmente senza glutine per ottenere una pastella facile da cuocere e crespellizzare, morbida e perfetta come involucro per qualsiasi farcia abbiate in mente. Dosi per 4 crespelle.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 100 grammi di bevanda vegetale di avena (no sugar) Alpro
- 100 grammi di spinaci
- 70 grammi di farina di avena sz glutine
- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- q.b di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate tutti gli ingredienti per ottenere una pastella semiliquida. Il composto è già pronto.
- 2° Scaldare una padella antiaderente oliata con due cucchiaini di olio, e versate un mestolo di pastella quando ben calda. Capovolgete la crepe quando il fondo si è solidificato (un paio di minuti). La prima crespella è sempre la peggiore :-). Procedete con le altre.
- 3° Farcire come preferite.
- 4° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (93 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	96 kcal	5 %
PROTEINE	6 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	16 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	187 mg	174 mg	7 %