



CRESPELLE DI CECI E RICOTTA

Ricetta per 3 crespelle

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di ceci
- 200 grammi di acqua
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale da cucina
- 300 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- q.b di rucola e pomodoro o zucchine grigliate (o altra verdura a piacere per la farcitura)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unisci tutti gli ingredienti e amalgama con una frusta a mano finché tutti i grumi si saranno dissolti.
- 2° Scalda una padella anti aderente, del diametro di 22-24 cm e ungila con qualche goccia d'olio extravergine di oliva.
- 3° Fai cadere un mestolo di pastella, girando la padella in modo che raggiunga tutti i bordi, e cuoci con coperchio per un paio di minuti a fiamma medio-bassa.
- 4° Trascorsi due minuti, valuta se la crespella sotto è cotta e i bordi si staccano dalla padella, quindi girala anche dall'altro lato con un colpo di polso oppure aiutandoti con due forchette, e continua la cottura per 30 secondi.
- 5° Farcisci con la ricotta e verdura a scelta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (204 g)	% AR
ENERGIA	120 kcal	245 kcal	12 %
PROTEINE	7 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	12 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	5 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	66 mg	135 mg	6 %