



## CREPS NICHEL FREE

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di riso
- 20 grammi di farina di quinoa
- 20 grammi di amido di tapioca
- 10 grammi di olio extravergine di oliva (10 gr = 1 cucchiaio da minestra)
- 130 grammi di bevanda al riso
- 2 grammi di zucchero (saccarosio) per la versione dolce o 2 gr di sale per la versione salata
- una puntina di bicarbonato

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unire il bicarbonato e il cremor tartaro con un dito di latte di riso;
- 2° In una ciotola unire il bicarbonato e il cremor tartaro con un dito di latte di riso;
- 3° Infine unire l'olio evo bio e frustare per bene; N.B.: la consistenza deve essere molto liquida e non densa, come una crema molto liquida
- 4° Coprire la ciotola e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora.
- 5° Spalmare un gocciolo d'olio su una padella con un tovagliolo, non si deve neanche vedere. Appena pronto l'impasto, versare un mestolo alla volta sulla padella di ghisa ben calda. Cuocere per circa 1-2 minuti per lato, in base allo spessore scelto, finché non sono belle dorate e di proprio gradimento. Una volta pronte farcire a piacere e arrotolarle direttamente sulla piastra calda.
- 6° Fonte: [www.cucinabenesenza.it](http://www.cucinabenesenza.it)
- 7° Fonte: [www.cucinabenesenza.it](http://www.cucinabenesenza.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (54 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA          | 191 kcal  | 102 kcal            | 5 %  |
| PROTEINE         | 3 g       | 1 g                 | 3 %  |
| CARBOIDRATI      | 33 g      | 18 g                | 7 %  |
| ZUCCHERI         | 5 g       | 3 g                 | 3 %  |
| LIPIDI           | 6 g       | 3 g                 | 4 %  |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 0 g                 | 2 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 1 g                 | 2 %  |
| SODIO            | 270 mg    | 144 mg              | 6 %  |