



## CRÈPES SENZA UOVA

Ingredienti per 2 porzioni [4 crêpes medie]

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 85 grammi di farina di Kamut
- 130 grammi di bevanda al riso senza zuccheri aggiunti
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola l'olio con la bevanda di riso e la farina.
- 2° Aggiungere un pizzico di sale e mescolare finché non si ottiene un composto privo di grumi.
- 3° Scalda una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'olio.
- 4° Aggiungi in padella un mestolo di impasto al centro e ruotare la padella per distribuirlo in modo omogeneo su tutta la superficie. L'impasto deve essere ben distribuito e sottile.
- 5° Dopo pochi minuti gira la crêpe e cuocerla dall'altro lato.
- 6° Togli dal fuoco e farcisci a piacere.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (59 g)	% AR
ENERGIA	225 kcal	133 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	28 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	5 g	3 g	3 %
LIPIDI	10 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	7 %
SODIO	179 mg	105 mg	4 %