



## CREPES DE AVENA CON JAMÓN Y QUESO + HC

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 loncha de jamón cocido, extra (30 g)
- 1 Loncha de queso light mercadona ENTREPINARES (30 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 80 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT (225 g)
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En tu procesador de alimentos tritura la avena hasta que te quede tipo harina, de manera que no queden trozos grandes de avena. Si no tienes procesador o batidora tipo americana, puedes comprar la avena ya molida.
- 2º En tu procesador o batidora de mano mezcla ahora la avena triturada, el huevo, la leche y la sal. Bate muy bien. Te quedará una masa un tanto líquida.
- 3º En una sartén echa unas gotitas de aceite y espárcelas por toda la sartén o un flus de aceite en spray. Extiende un poco de la mezcla, mueve la sartén para que te quede toda bien cubierta de la masa, y cocina a fuego medio 1-2 minutos. Dale la vuelta con cuidado.
- 4º Extiende ahora la loncha de jamón y de queso, deja que se funda el queso y que se caliente el jamón y, poco poco, ve cerrando la crepe. Repite la operación tantas veces como crepes te salgan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [419 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	640 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	81 %
H. CARBONO	14 g	58 g	22 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	99 mg	416 mg	17 %