Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 %