



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)
- 40 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 [379 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	493 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	69 %
H. CARBONO	9 g	35 g	13 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	109 mg	414 mg	17 %