



CREPES (TOPPINGS A ELEGIR)

Sugerencias de toppings dulces: fruta (fresas, plátano, arándanos, frutos rojos...), miel, crema de cacahuete o chocolate. Sugerencia de toppings salados: queso, pavo, jamón cocido...

INGREDIENTES

- 1/2 bol de leche, semidesnatada, pasteurizada (150 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 3.5 cucharadas soperas de avena, cruda (46 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorpora todos los ingredientes en un recipiente y tritura todo con la ayuda de una batidora. Procura que no queden grumos.
- 2º En una sartén engrasada con un poco de aceite, añade un poco de la mezcla. Para hacer el crepe: mueve la sartén hasta que la masa cubra toda la sartén.
- 3º Cuando le salgan burbujas a la masa, dale la vuelta con la ayuda de una espátula.
- 4º Repite el mismo procedimiento con toda la masa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	15 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
SODIO	56 mg	2 %