

**CREPE DE LEGUMES E CAMARÃO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g]
- 2 folhas de couve lombarda cozida [64 g]
- 1 unidade pequena de cenoura cozida [46 g]
- 4 unidades de miolo camarão Pescanova [40 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a couve lombarda ou repolho em fatias finas e a cenoura em rodela finas ou, com um descascador, fatia fatias finas na vertical. Cozinhar a vapor ou, cozinhar com antecedência em mais quantidade - excelente para por exemplo acompanhar bifes de frango/peru grelhados - e reserve no frigorífico uma pequena quantidade para o crepe.
- 2º Numa sertã, colocar uma pequena quantidade de azeite, 1/2 colher de sopa (ou azeite em spray) e espalhar os ovos batidos (uma frigideira de 30 cm será o indicado). Em alternativa a colocar os 2 ovos, pode colocar apenas 1 e claras de ovo ou 1 ovo e 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo integral. Deve espalhar bem a mistura de forma a ficar um crepe fino. Quando cozinhado, com cuidado, virar e deixar cozinhar do outro lado. Reserve num prato.
- 3º Numa sertã, colocar uma pequena quantidade de azeite, 1/2 colher de sopa (ou azeite em spray) e saltear a couve e a cenoura. Quanto estiver pronta, sirva no centro do crepe.
- 4º Na mesma sertã, salteie 4 ou 5 camarões grandes. Tempere a gosto com sal, pimenta, alho e/ou outros temperos que goste. Disponha os camarões salteados no creme, por cima dos legumes.
- 5º Enrole o crepe, saborei-o e acompanhe com uma sopa de legumes e 1 peça de fruta para uma refeição completa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [206 g]	% DR
ENERGIA	100 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	33 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	80 mg	165 mg	7 %