



WRAP

Massa básica para crepes [massa bem fina] e panquecas [assa grossa]. Para blini basta usar fermento biológico e mais farinha. Para pancake, basta usar fermento químico e mais farinha.

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite de vaca integral
- 100 gramas de ovo de galinha cru
- 30 gramas de manteiga sem sal amolecida
- 130 gramas de farinha de trigo
- 4 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador. Deixe descansar 20 a 30 minutos
- 2º Rende 16 unidades
- 3º Para fazer a massa, aqueça duas frigideiras antiaderentes. Com uma concha, coloque a massa no meio e gire a frigideira para distribuir
- 4º Recheio a gosto (patê de frango, creme de ricota, humus, etc)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	226 mg	194 mg	8 %