



## CREP DE ESPINACAS

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 80 gramos de espinaca, cruda
- 20 gramos de harina de almendra
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta molida
- Orégano y tomillo
- 1 tomate
- Queso mozzarella a rodajas

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En tu vaso de batidora incorpora todos los ingredientes de la masa y tritura bien hasta que este todo bien homogéneo. En una sartén pon una gotita de AOVE y reparte la masa hasta formar una capa fina. Cuando veas que el tono cambia de brillante a mate y que los bordes se despegan dale la vuelta y hazlo un minutito más. Ahora toca rellenar tu crep con los ingredientes que más te gusten. En este caso, tomate y mozzarella, un clásico que nunca falla. Puedes probar con humus, queso crema, salmón, pavo frío...
- 2º En tu vaso de batidora incorpora todos los ingredientes de la masa y tritura bien hasta que este todo bien homogéneo. En una sartén pon una gotita de AOVE y reparte la masa hasta formar una capa fina. Cuando veas que el tono cambia de brillante a mate y que los bordes se despegan dale la vuelta y hazlo un minutito más. Ahora toca rellenar tu crep con los ingredientes que más te gusten. En este caso, tomate y mozzarella, un clásico que nunca falla. Puedes probar con humus, queso crema, salmón, pavo frío...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	20 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	14 %
SODIO	553 mg	719 mg	30 %