

**CREPS DE ESPINACAS Y CHAMPIÑON** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)
- 2 cucharadas de chía (14 g)
- 3.5 cucharadas de queso parmesano (18 g)
- 1/2 taza de champiñon cocido rebanado (70 g)
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes y licuar
- 2º colocar en un sartén 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3º agregar la mezcla y cocinar 1 min por cada lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (296 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 106 kcal | 314 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 24 g | 47 % |
| H. CARBONO | 9 g | 26 g | 10 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 17 g | 24 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 28 % |
| SODIO | 113 mg | 334 mg | 14 % |