Taynah Furfuro
Nutricionista · 5289N

CREPES DE LENTILHAS

4 porções

INGREDIENTES

- 220 gramas de água
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1/4 colher de chá de sal (2 g)
- 100 gramas de lentilhas secas cozidas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes e reservar num frasco hermeticamente fechado durante 12 a 20 horas.
2º Com o auxílio de uma liquidificadora triturar tudo até obter uma massa com consistência homogénea.
3º Colocar um pouco de massa numa frigideira antiaderente, em fogo médio, por 2 minutos.
4º Sugestão: Rechear com uma opção doce (ex.: pasta de frutos oleaginosos com cacau) ou salgada (ex.: creme de barrar com salão)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DR
ENERGIA	41 kcal	33 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	5 %
H. CARBONO	5 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	297 mg	240 mg	10 %