

CREPES DI SPINACI

INGREDIENTI

- 70 grammi di spinaci
- 150 grammi di albume
- 50 grammi di farina integrale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° frulla gli spinaci con l'albume poi aggiungi la farina e frulla di nuovo fino ad ottenere una pastella versa il composto in una padella antiaderente formando delle crepes

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	92 kcal	5 %
PROTEINE	9 g	18 %
CARBOIDRATI	14 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	132 mg	6 %