Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Crepes de avena

4 raciones 256 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **150gr** de harina de avena
- **250ml** de leche o bebida vegetal
- **1 pizca** de sal
- Canela en polvo al gusto (opcional)
- Aceite de oliva o mantequilla para engrasar

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**4 g**

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes juntos y mezclamos
2. Engrasamos la crepera o sartén, vertimos parte del contenido y damos forma circular girando la crepera o sartén suavemente
3. Ponemos a fuego medio y vamos dando la vuelta cuando estén doraditos (1,5-2min por cada lado)
4. Añadimos nuestro topping favorito y a comer

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya