Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Crepes de espinacas

4 raciones 204 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **1** vaso de leche semi
- **1** vaso de harina integral (en mi caso, ha sido de espelta)
- Media bolsa de espinacas (las que me quedaban, pero puedes echarle la bolsa entera)
- Sal
- Chorrito de limón
- Unas gotitas de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	9,7 g
Grasas	7 g
Hidratos	29 g
Fibra	4,8 g

Elaboración

1. Batir los siguientes ingredientes
2. Poner en la sartén unas gotitas de aceite de oliva
3. Añadir la masa y dar vuelta y vuelta

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion