MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Crepes de jamón y queso

4 raciones · 200 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **60 gr** harina
- **125 ml** leche
- Pizca de sal y pimienta
- **1 cda** mantequilla derretida
- Jamón extra
- Mozzarella
- Arándanos

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**9,9 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**0,7 g**

Elaboración

1. Batir 1 huevo en un bol junto con la leche
2. Incorporar la harina tamizada y la pizca de sal, integrar y dejar reposar 5-10 minutos
3. Engrasar la sartén y añadir un cazo de la masa hasta que quede fina
4. Cocinar hasta que esté dorada
5. Añadir un poco de mozzarella, el jamón de El Pozo y una pizca de pimienta
6. Cerrar en triángulo y sacar al plato

RECOMENDACIONES

Sea desayuno o merienda, acompañar los crepes con fruta, en la autora unos arándanos.

Hecho con CookNest