

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Crêpes salados

4 raciones 299 kcal

Ingredientes

- **130 gr** de harina
- **3** huevos (2 huevos + 1 clara)
- **40 gr** de mantequilla
- **15 gr** de azúcar
- Pizca de sal fina
- **250 ml** de leche

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. En una jarra añadimos la harina, los huevos, la mantequilla, el azúcar, la sal y la leche
2. Mezclamos todo bien con ayuda de la batidora y comprobamos que no queden grumos
3. En una sartén antiadherente o plancha ponemos un poco de mantequilla y esparcimos bien para evitar que se peguen
4. Calentamos la sartén y vertimos un poco de masa comprobando que llegue a todos los lados pero que sea una capa muy fina
5. Cuando movamos la sartén y veamos que el crêpe está suelto y dorado le damos la vuelta
6. Sacamos los crêpes a un plato y les ponemos queso en lonchas y jamón york, los cerramos a la mitad y otra vez a la mitad
7. Los volvemos a poner en la sartén un par de minutos para que se funda el queso

RECOMENDACIONES

La masa admite cualquier relleno: espinacas y queso, tomate y mozzarella, pisto de verduras con queso. Se pueden añadir espinacas a la masa para darle otro color, aunque no sabe a espinacas. Esta masa da para 6 crêpes grandes aptos para rellenar y 4 pequeños, que se pueden rellenar con sirope de fresa, mermelada casera o crema de avellanas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy