Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Crepes proteicos de queso de Burgos

1 ración 341 kcal

Ingredientes

- Una lata de queso de Burgos
- **1** huevo
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**26 g**
Hidratos	**4,8 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. Batir el queso de Burgos con el huevo hasta conseguir una mezcla homogénea
2. Poner un chorrito de aceite en la sartén y calentarla bien
3. Echar la mezcla en la sartén caliente
4. Esperar 1 minuto, darle la vuelta y listo

RECOMENDACIONES

Se pueden hacer dulces o salados. Toppings sugeridos: plátano con chocolate negro y semillas; mermelada de higos casera con queso curado y nueces; plátano con miel.

Hecho con CookNest