Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Crepes de avena con higos

4 raciones 178 kcal

Ingredientes

CREPES

- 2 huevos
- 4 cucharadas de avena
- Una taza de leche (200 ml)

ACOMPAÑAMIENTO

- 1 higo
- Queso crema
- Miel o sirope de arce

POR RACIÓN

Proteínas	7 g
Grasas	9,9 g
Hidratos	16 g
Fibra	1,1 g

Elaboración

1. Mezclar los dos huevos, las cuatro cucharadas de avena y la taza de leche
2. Batir bien
3. Añadir la mezcla a una sartén engrasada con mantequilla y un poquito de aceite
4. Cocinar un minuto a fuego medio bajo por cada lado
5. Acompañar con queso crema, higos y un poquito de miel

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta