The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Crepes d'espinacs

4 racions 96 kcal

Ingredients

- **120g** de farina de cigrons
- **175ml** d'aigua
- **1** grapat d'espinacs frescos
- **1 cullerada** d'oli d'oliva
- **1/2 cullerada** d'orenga
- Sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	**4,5 g**
Greixos	**3,5 g**
Hidrats	**11 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla llisa
2. Precalentar una paella i afegir-hi una mica d'oli
3. Verter una mica de massa a la paella fent-la girar perquè cobreixi tota la superfície uniformement
4. Passat 1-2 minuts, girar-la i cuinar-la 1 minut més
5. Farcir les crepes. Jo he utilitzat tofu, bròquil, xampinyons, ceba, albergínia, tomàquet fresc, alvocat i formatge vegà ratllat

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork