

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Crepes de Frutas Tropicais

28 min. | Fácil | Moderado | 8 doses

Ingredientes

1 copo de farinha
1 copo de leite
2 ovos
1 pitada de sal
manteiga para untar a frigideira q.b.
200 g de banana (cortada às rodelas)
200 g de manga (cortada em cubos)
200 g de melância (cortado em cubos)
1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	320,8 kcal	16%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	58,0 g	22%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Peneire a farinha para uma tigela.
2. Junte uma pitada de sal.
3. Abra uma covinha no meio da farinha e deite aí os ovos e o leite.
4. Mexa tudo com uma vara de arames até obter um preparado homogéneo.
5. Deixe a massa descansar pelo menos durante 30 minutos.

6 Aqueça bem uma frigideira, unte com um pouco de manteiga e deite-lhe dentro uma concha pequena de massa.

7 Incline a frigideira para todos os lados de modo a cobrir o fundo com uma película fina de massa.

8 Deixe o crepe cozer de ambos os lados e vire-o com a ajuda de uma espátula.

9 Deixe os crepes arrefecerem.

10 Barre-os com o Leite Condensado Cozido NESTLÉ e recheie com a mistura de frutos tropicais previamente cortados em pequenos cubos.

11 Enrole o crepe, polvilhe com sementes de chia a gosto, e sirva. Nota: Pode utilizar uma outra mistura de frutos tropicais ao seu gosto.