

Sobremesas

Crepes de Puré de Batata

70 min. Fácil Económico 14 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
800 ml de leite meio gordo (temperatura ambiente)
200 ml de água (temperatura ambiente)
200 g de farinha
sal q.b.
4 ovos M
80 ml de óleo de girassol
manteiga para untar

Informação nutricional

Energia	161,0 kcal	8%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	15,0 g	6%*

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

Preparação

1. Num tigela grande adicionar os ingredientes e bater tudo muito bem.
2. Derreter um pouco de manteiga numa máquina de crepes e com a ajuda de uma concha de sopa verter um pouco da massa, preparada anteriormente, sobre a superfície. Espalhar uniformemente a massa sobre a superfície. Alourar o crepe em ambos os lados.
3. Repetir o processo até terminar a massa.