



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.