



Pequenos-Almoços Crepes

Crepes de Espelta Recheados

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 1/2 chávena de farinha de espelta integral
- 1/2 chávena de farinha de espelta branca
- 1/2 chávena de leite
- 1 ovo
- 1 boião NATURNES BIO Maçã Banana Pera Pêssego
- 1 c. de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Informação nutricional

Energia	353,2 kcal	18%*
Proteínas	11,5 g	23%*
Lípidos	4,4 g	6%*
Hidratos de Carbono	64,7 g	25%*

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

Preparação

- 1 Numa taça misturar as farinhas e o sal.
- 2 Numa outra taça misturar o leite, o ovo, o pote de fruta e a baunilha. Colocar os secos e os líquidos num robot de cozinha ou liquidificadora e misturar bem até que a massa fique suave e sem grumos. Cobrir com película aderente e deixar repousar no frigorífico cerca de 15 minutos.
- 3 Aquecer uma frigideira em lume médio-alto. Quando estiver quente colocar 1/4 chávena da massa na frigideira e rodar para que a massa cubra toda a superfície da frigideira. Deixar cozinhar e virar o crepe. Repetir até terminar a massa.
- 4 Recheiar as folhas de crepes com os recheios a gosto e enrolar.
- 5 Recheio 1: Manteiga de amêndoa, Cenoura cortada em palitos, Maçã laminada, Queijo creme.

- 6 Recheio 2: Frutos vermelhos em pedaços (mirtilos, morangos, framboesas).
- 7 Recheio 3: Manteiga de Amendoim 100% Natural, Banana em rodela, Canela a gosto.
- 8 Recheio 4: Molho Tzaziki (iogurte natural longa vida + pepino + limão + endro + sal/ pimenta), Tomatinhos Cherry, Fiambre de Peru, Folhas de espinafre baby.