



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Crepes de Espinafres com Salmão Fumado

30 min.

Médio

Económico

8 doses

### Ingredientes

3 ovos  
250 ml de leite meio gordo  
coentros q.b.  
150 g de espinafres  
100 g de farinha  
2 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
PARA O RECHEIO:  
125 g de iogurte NESTLÉ Longa Vida Natural  
250 g de salmão fumado  
raspa de 1/4 de limão  
1 fio de azeite  
aneto picado q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	161,6 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	10,6 g	21%*
<b>Lípidos</b>	7,6 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	12,2 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Num liquidificador junte os ovos, o leite, o azeite, as folhas de espinafres e de coentros. Triture tudo muito bem.
- 2 Passe a mistura por um coador.

- 3 Acrescente a farinha peneirada, tempere com sal e pimenta e envolva tudo muito bem.
- 4 Leve a lume médio uma frigideira. Coloque uma noz de manteiga e deixe aquecer. Depois de quente disponha uma concha do preparado. Deixe o crepe cozer de um dos lados virando-o com a ajuda de uma espátula. Deixe cozinhar depois do outro lado. Retire. Repita este procedimento até terminar a massa de crepes.
- 5 Comece a preparar o molho. Junte numa taça o iogurte, com um fio de azeite, o aneto picado, sal, pimenta e raspa de ¼ limão. Misture tudo muito bem.
- 6 Em cada crepe, coloque um pouco do molho e por cima disponha pedaços de salmão fumado. Por fim enrole o crepe como preferir e sirva.