



Sobremesas

Receitas com Leite Condensado

Crepes Recheados

35 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

- 1 copo de farinha
- 1 copo de leite
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	215,6 kcal	11%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	4,7 g	7%*
Hidratos de Carbono	37,6 g	14%*

*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 30 minutos.
- 6 Aqueça bem uma frigideira, unte com um pouco de manteiga e deite uma concha pequena de massa. Nota: É mais fácil cozinhar os crepes numa frigideira anti-aderente.
- 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, virando-o com a ajuda de uma espátula.

9 Bata ligeiramente o leite condensado cozido antes de rechear os crepes, de forma a que fique mais cremoso.