



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

<b>Energia</b>	215,6 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	5,6 g	11%*
<b>Lípidos</b>	4,7 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.