

Sobremesas Gelados

Crepes com Gelado de Frutos Silvestres

20 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

2 ovos
125 g de manteiga
125 g de farinha
3,5 dl de leite
mix de frutos vermelhos (podem ser congelados)
100 g de morangos
50 g de framboesas
50 g de amoras
50 g de mirtilos
1 l de gelado (sabor a nata)

Informação nutricional

Energia	355,0 kcal	18%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	22,2 g	32%*
Hidratos de Carbono	33,2 g	13%*

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

Preparação

1. Preparação do gelado:
2. Triture os frutos vermelhos e envolva por completo no gelado de nata.
3. Leve ao congelador pelo menos 2 horas, triturando de 20 em 20 minutos para não ganhar cristais de gelo.
4. Preparação dos crepes:

5 Numa taça, bata energicamente, os ovos, a farinha, a manteiga derretida, o leite e a farinha.

6 Aqueça uma frigideira anti aderente com um pouco de óleo.

7 Faça crepes.

8 Sirva os crepes com o gelado.