



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 355,0 kcal | 18%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,8 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 22,2 g     | 32%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.