



Sobremesas

Crepes de Puré de Batata

🕒 70 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 14 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
800 ml de leite meio gordo (temperatura ambiente)
200 ml de água (temperatura ambiente)
200 g de farinha
sal q.b.
4 ovos M
80 ml de óleo de girassol
manteiga para untar

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 161,0 kcal | 8%* |
| Proteínas | 5,5 g | 11%* |
| Lípidos | 8,7 g | 12%* |
| Hidratos de Carbono | 15,0 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Num tigela grande adicionar os ingredientes e bater tudo muito bem.
- 2 Derreter um pouco de manteiga numa máquina de crepes e com a ajuda de uma concha de sopa verter um pouco da massa, preparada anteriormente, sobre a superfície. Espalhar uniformemente a massa sobre a superfície. Alourar o crepe em ambos os lados.
- 3 Repetir o processo até terminar a massa.