



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

<b>Energia</b>	161,0 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	5,5 g	11%*
<b>Lípidos</b>	8,7 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.