



Fácil



35 min



6-8

Crepes veganos

Raciones y nutrición

164 kcal / ración de las cuales:

| | | | |
|---|-----|--------|---------|
|  HIDRATOS | 34% | 14 gr. | 56 Kcal |
|  GRASAS | 60% | 11 gr. | 99 Kcal |
|  PROTEÍNAS | 6% | 2 gr. | 8 Kcal |

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en un bol y batir hasta que queden bien integrados y sin grumos.

Dejar reposar la mezcla 30' en el refrigerador. Sacar y batir de nuevo.

Poner en una sartén/crepera unas gotas de aceite de oliva y pintar. Calentar a fuego medio. Cuando esté caliente, verter un cucharón de la masa en el centro y moverla en círculos para distribuir la masa por toda la sartén/crepera, dejando una masa fina. Dejar cocinar unos 2-3' hasta que los bordes estén más secos y se levanten de la sartén/crepera.

Dar la vuelta y cocinar otros 2-3' hasta quedar ligeramente dorada.

Preparar el resto de la misma manera.

CONSEJO CULINARIO

Se pueden hacer con harina integral.

INGREDIENTES

- 400 ml de IDEAL Avena
- 130 g de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de levadura química
- 60 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva + aceite para engrasar la sartén crepera
- 1 cucharadita rasa de sal