Crepes de espinacas y champiñones

Ingredientes 2 crepes

- 50g de harina de trigo
- 1 huevo
- 1/3 Leche
- Mantequilla
- 30g de Espinacas
- 1g de nuez moscada
- 30g de Queso Crema
- 70g de Champiñones
- Aceite



Elaboración

Mezclar en un recipiente la leche junto al huevo, mantequilla y harina hasta integrar todos los ingredientes. Salpimentar a gusto.
Calentar una sartén antiadherente a fuego alto. Cuando tome temperatura, verter la preparación en dos o tres partes para obtener dos o tres panqueques.
Sino cuenta con sartén antiadherente, usar un poco de aceite. Si desea, puede usar aceite en spray para no abusar de su uso.
Bajar el fuego a medio y una vez la parte de abajo haya cuajado, voltear el panqueque y dejar cocinar unos segundos. Repetir el proceso hasta acabar la mezcla.
Para el relleno, calentar otra sartén a fuego medio mientras corta los champiñones en láminas.
Cuando tome temperatura agregar el aceite, esparcir y añadir los champiñones junto a una pizca de sal. Saltear durante 4 minutos a fuego medio.
Luego agregar las hojas de espinaca, revolver, tapar y cocinar hasta que reduzcan su tamaño, aproximadamente 1 o 2 minutos.

Retirar del fuego, esperar unos minutos a que se entibie. Mezclar con el queso crema, nuez moscada y salpimentar a gusto.
Rellenar cada crepe con la preparación realizada, cerrar por la mitad como se ve en la imagen y servir.

Si quieres unos crepes sin gluten, usa harina de garbanzo para el crepe.

Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
286 Kcal	9.8 g	23.1 g	17.4 g	8.1 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966