



CREPINE DE ESPINACA Y SALSA ALFREDO

Ingredientes

Para los Creps

5 Huevos

2 ½ Tazas de harina

1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

3 Tazas de leche líquida sin lactosa

½ Paquete de espinacas (hojas sin tallos pasadas por agua hirviendo)

1 Cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Para la Salsa

1 Cucharada de aceite de oliva

6 Rebanadas de jamón de pavo cortado en cuadritos

1 Bandeja de champiñones laminados

1 Litro de leche líquida sin lactosa

3 Cucharadas semi-colmadas de maicena

Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	543 Kcal
Proteínas:	30.2 g
Grasa Total:	15.5 g
Colesterol:	248. mg
H. de Carbono:	68.5 g
Fibra Dietética:	3,2 g
Sodio:	656 mg

Preparación

1.- Para los creps, junta en el jarro de una juguera todos los ingredientes y procesa a velocidad alta hasta conseguir una mezcla homogénea de textura levemente espesa y de color verde. (si el jarro de tu juguera es pequeño, haz la preparación en dos tandas y luego las juntas)

2.- Calienta una sartén preferentemente de teflón de 20 cm de diámetro aproximados, agrega solo unas gotas de aceite y vierte un cucharón o menos de la mezcla anterior. Cocina a fuego medio durante unos segundos hasta dorar levemente los bordes, voltea con cuidado y cocina por el otro lado. Repite el procedimiento hasta acabar con toda la

mezcla. Una vez todos listos, enrollados de a dos y córtalos en tiras de 0,5 cm. dejando tiras alargadas.

3.- Para la salsa, calienta una cacerola con el aceite de oliva y saltea el jamón con los champiñones durante 1 minuto removiendo de vez en cuando. Condimenta con sal y pimienta a gusto y vierte de una vez la leche líquida sin lactosa, una vez que alcance el primer hervor agrega la maicena previamente disuelta en un poco de agua. Cocina a fuego medio hasta que vuelva hervir sin dejar de remover. Una vez que espese, retira del fuego.

4.- Calienta en microondas las masitas cortadas y sirve de inmediato con la salsa alfredo recién preparada.

