



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	210 Kcal
Proteínas:	9.0 g
Grasa Total:	6.4 g
Colesterol:	81 mg
H. de Carbono:	29.2 g
Fibra Dietética:	1,7 g
Sodio:	140 mg

CREPES CON VERDURAS AL CALDO DE COSTILLA

Ingredientes

- 3 Huevos
- 2 Tazas harina
- 2 ½ Tazas leche Líquida
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Cebollines cortados finamente
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- 1 Bandeja de brotes de alfalfa
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

Preparación

1.- Junta los huevos con la harina y la leche líquida en el jarro de una juguera, procesa a velocidad media hasta homogenizar y conseguir una mezcla de textura levemente espesa. Luego, calienta una sartén pequeña de 15 cm de diámetro preferentemente de teflón con unas gotas de aceite.

2.- Vierte pequeñas cantidades de la mezcla recién preparada sobre la sartén caliente y mueve desde su mango en forma circular para esparcir por toda la base, cocina durante unos segundos hasta dorar los bordes y luego voltéalos para cocerlos por el otro lado. Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla.

3.- Aparte, calienta otra sartén con el aceite de oliva indicado, agrega los cebollines y saltea durante unos segundos, continúa con los champiñones y condimenta con el caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® remueve para impregnar los sabores y agrega un toque de pimienta recién molida y finaliza con los brotes de alfalfa.

4.- Rellena cada uno de los crepes con el salteado en frío o en caliente, enrolla con cuidado y para afirmarlos, los puedes amarrar con una tira de ciboulette previamente pasada por agua caliente.