



# CREPES RELLENOS DE SALTEADO DE ESPINACAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de huevo
- 125 g de harina
- 250 ml de leche
- 300 g de espinacas
- 200 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 10 g de mantequilla
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta molida

## LA PREPARACIÓN

- Batir los huevos, la harina, la leche y añadir una pizca de sal.
- Dejar reposar la masa de crepes en la nevera, unos 30 minutos.
- En una sartén calentar el aceite y dorar la cebolla cortada en juliana.
- Añadir la zanahoria cortada en juliana, las espinacas troceadas y el ajo picado.
- Dejar a fuego medio, unos 10 minutos.
- Untar una sartén con mantequilla, añadir la masa de crepe (utilizar para todos los crepes la misma mediada, por ejemplo un cucharón, una taza pequeña, ..) extender por toda la sartén y cocinar por ambos



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
31 g

Grasas  
18.3 g

Kcal  
342

Proteínas  
11 g

lados.

- Rellenar cada crepe con la verdura.