

Crepas

DE ATÚN



Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
272	11g	23g	49g	3g

INGREDIENTES

Para hacer 2 crepas

- ½ tz de harina
- 1 tz de leche descremada
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal

Para el relleno

- 1 jitomate mediano cortado en cubitos
- 1 lata chica de atún en agua, drenado y desmenuzado
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 tz de espinaca cruda cortada en tiras

PREPARACIÓN

1. Licua la leche, la harina, el huevo y una pizca de sal hasta obtener una mezcla sin grumos y de consistencia ligera.
2. En una sartén a fuego bajo derrite la mantequilla y agrega un poco de la mezcla extendiéndola con una palita para que la crepa quede delgada.
3. Voltéala con cuidado varias veces para que no se queme y quede bien cocida.
4. Retírala y déjala reposar. Repite el procedimiento para hacer la otra crepa.
5. Toma una de las crepas y úntale una cucharada de queso crema sobre toda la superficie. Después esparce el atún, el jitomate, la espinaca rebanada y enrolla con cuidado. Córtala por la mitad y reserva.
6. Haz lo mismo con la otra crepa. Sirve y decora con un poco de jitomate y espinaca.

Platillo Sabio
PROFECO
Refrigerios Saludables



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR