Crepes

Cooking Service

Receta Saludable

2 porciones | 10 min cocción | 10 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 unidad** huevo *(o 3 claras)*
- ✔ **1 cda** leche en polvo descremada
- ✔ **3 cda** soda

Preparación

1. Batir todos los ingredientes y luego hacer los crepes en una panquequera.
2. Se obtienen 3 unidades.

Información Nutricional (por porción)

140 CALORÍAS

12g	6g	8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **1.5g**
- Colesterol: **180mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038