# Crepes de merluza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

## Ingredientes

- ✔ **1** huevo
- ✔ **3 cda** soda
- ✔ **1 cda** leche en polvo descremada
- ✔ **300 g** merluza *(cocida)*
- ✔ **1/4 cucharadita** nuez moscada

## Preparación

1. Batir los huevos con la leche en polvo hasta obtener una mezclo sin grumos. Cocinar cada panqueque en una sarten picenlada con aceite. Deben salir 3 panqueques.
2. Rellenar con la merluza cocida y procesada con salsa blanca diet, nuez moscada, sin sal.
3. Cubrir con salsa blanca y una cucharada de queso rallado rallado.

## Información Nutricional (por porción)

**140** CALORÍAS

| 25g | 4g | 2g |
|---|---|---|
| PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |

- Fibra: **0g**
- Sodio: **20mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **0.5g**
- 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