Irene Álvarez Louzado

CREPES DE AVENA CON JAMÓN Y QUESO

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 lonchas de jamón cocido, extra (60 g)
- 2 lonchas de queso Gouda (50 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 100 gramos de avena, cruda
- 200 gramos de leche, entera, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En tu procesador de alimentos tritura la avena hasta que te quede tipo harina, de manera que no queden trozos grandes de avena.

2º En tu procesador de alimentos mezcla ahora la avena triturada, el huevo, la leche y la sal. Bate muy bien. Te quedará una masa un tanto líquida.

3º En una sartén echa unas gotitas de aceite y espárcelas por toda la sartén. Extiende un poco de la mezcla, mueve la sartén para que te quede toda bien cubierta de la masa, y cocina a fuego medio 1-2 minutos. Dale la vuelta con cuidado.

4º Extiende ahora la loncha de jamón y de queso, deja que se funda el queso y que se caliente el jamón y, poco poco, ve cerrando la crepe. Repite la operación tantas veces como crepes te salgan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (229 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	50 %
H. CARBONO	17 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	8 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	204 mg	466 mg	19 %