



CREPES SOCCAS

 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de harina de garbanzo
- 250 ml de agua y unas dos cucharadas más
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon todos los ingredientes en una batidora y tritura hasta que quede una masa homogénea, sin grumos.
- 2º Deja reposar la masa media hora.
- 3º Calienta una sartén o crepera untada de aceite de coco. Cuando esté bien caliente, echa un cucharón de masa en la sartén. Gira en cuanto los bordes de la misma se levanten un poco y la textura te lo permita.
- 4º Repite hasta agotar la masa. Sirve con rodajas de tomate, huevo poché, rúcula y salsa pesto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [93 g]	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	18 g	16 g	33 %
H. CARBONO	10 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	13 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	17 %
SODIO	503 mg	467 mg	19 %