

 a partir de 3 años y para toda la familia

Crepes rellenas de frutilla

Receta muy versátil a la que podemos modificar los ingredientes del relleno al gusto de nuestro peque. La combinación de ingredientes que presentamos aquí, provee nutrientes de manera balanceada aportando así carbohidratos complejos, grasas, proteínas, lácteos y fruta.

En combinación con Vitafos® vainilla nos da como resultado una receta para desayuno o merienda perfecta para tu hij@!



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 240 Kcal.; Proteínas: 8 g; Hidratos de carbono: 22 g; Grasas: 13 g

Ingredientes para 2 raciones

1 huevo	80 ml de leche entera
4 medidas de Vitafos® sabor vainilla (56 g)	5 g de mantequilla
150 g de frutilla	1/2 cucharaditas de zumo de limón
40 g de harina de trigo	45 g de queso crema

PREPARACIÓN

Para las crepes:

1. Poner la harina, la leche, el huevo y los 4 cacitos de Vitafos® sabor vainilla en un recipiente.
2. Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de unas varillas.
3. Verter la mezcla poco a poco en una sartén con un poco de mantequilla para que no se peguen y extender la masa para ir formando las crepes de masa fina.

Para el relleno:

1. Mezclar el queso crema con el zumo de limón.
2. Untar el queso crema en la crepe.
3. Cortar y añadir las frutillas a la crepe.

Con ésta fácil receta, tendrás muchas opciones de combinaciones distintas con las que experimentar, puedes presentar las crepes enrolladas o dobladas, y rellenarlas con otro tipo de frutas o modificar el queso crema por mermelada sin azúcar añadido o compota.

Vitafos®