



CREPS FARCITS DE SALTAT D'ESPINACS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 2 unitats de ou
- 125 g de farina
- 250 ml de llet
- 300 g de espinacs
- 200 g de carlota
- 200 g de ceba
- 10 g de mantega
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre molt

LA PREPARACIÓ

- Bateu els ous, la farina i la llet i afegiu-hi una miqueta de sal.
- Deixeu reposar la pasta de creps en la nevera, uns 30 minuts.
- En una paella calfeu l'oli i daureu la ceba tallada en juliana.
- Afegiu-hi la carlota tallada en juliana, els espinacs trossets i l'all picat.
- Deixeu-ho a foc mitjà, uns 10 minuts.
- Unteu una paella amb mantega, afegiu-hi la pasta de crep (utilitzeu per a tots els creps la mateixa mida, per exemple un cullerot, una tassa menuda...), esteneu-la per tota la paella i cuineu-la pels dos costats.
- Farciu cada crep amb la verdura.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31 g	Grases 18.3 g
Kcal 342	Proteïnes 11 g