

Crêpes con confettura ai frutti di bosco

RICETTA LEGGERA

Ingredienti per circa 20 crêpes:

3 uova
100 g di farina 00
200 ml di latte parzialmente scremato
500 g confettura ai frutti di bosco diet
Olio extra vergine di oliva q.b.

RICETTA TRADIZIONALE

Ingredienti per circa 20 crêpes:

3 uova
100 g di farina 00
200 ml di latte intero
500 g confettura ai frutti di bosco
Olio extra vergine di oliva q.b.
1 cucchiaino di zucchero semolato

E per ogni crêpes:

1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di cacao amaro
1 cucchiaino di zucchero a velo

Esempio di preparazione: Mescolare la farina con lo zucchero e aggiungere il latte. Amalgamare bene. Porre sul fuoco il padellino da crêpes, bagnare un foglio di carta assorbente con un po' di olio ed ungere leggermente il padellino. Versarvi un mestolino di composto e distribuirlo uniformemente; cuocere così ogni crepe circa 1 minuto per parte. Utilizzare il foglio di carta per ungere ogni volta il padellino sino all'ultima crepe. Man mano che le crêpes sono pronte raccoglierle su un piatto. Porre al centro di ognuna 25 g di confettura, spalmarla un po' sulla superficie delle stesse e ripiegarle a metà o 2 volte per ottenere dei ventagli. Riporle tutte su un piatto da portata o ciascuna su un piattino, spennellarle con il miele e spolverizzarle con il cacao amaro e lo zucchero a velo.

Valori nutrizionali* per crêpes

Energia: 76 Kcal (318 Kj)	Energia: 111 Kcal (465 Kj)
2,3 g di PROTEINE di cui animali 1,1 g vegetali 1,2 g	2,2 g di PROTEINE di cui animali 1,1 g vegetali 1,1 g
1,6 g di GRASSI di cui saturi 0,5 g monoinsaturi 0,4 g polinsaturi 0,06 g colesterolo 25 mg	2 g di GRASSI di cui saturi 0,6 g monoinsaturi 0,5 g polinsaturi 0,05 g colesterolo 25 mg
14 g di CARBOIDRATI di cui semplici 10 g	23 g di CARBOIDRATI di cui semplici 19 g
1 g di FIBRA	1 g di FIBRA
37 mg di Sodio	40 mg di Sodio
67 mg di Potassio	91 mg di Potassio
0,5 mg di Ferro	0,9 mg di Ferro
17 mg di Calcio	21 mg di Calcio
56 mg di Fosforo	58 mg di Fosforo
0,02 mg di Tiamina (vit. B1)	0,02 mg di Tiamina (vit. B1)
0,05 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,05 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,3 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	0,5 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
17 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	18 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
8 mg di Vit. C	1 mg di Vit. C
0,1 mg di Vit. E	0,1 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.