



Comer  
mejor  
cada

**Dia**

Receta

# Crepes de espinacas



*Precio\**

0,37€/ración  
1,48€/4 raciones  
(\*precio aproximado,  
sujeto a variaciones).



*Dificultad*

Fácil



*Tiempo*

10 minutos



# Ingredientes:



- **150 g de espinacas** frescas Vegecampo
- **150 g de copos de avena** Gran Dia
- **2 huevos** (huevos frescos categoría A clase M La receta bandeja)
- **400 ml de agua.**
- **2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del olivar
- **Sal y pimienta negra** molida al gusto.



# Elaboración



- Lavamos las espinacas, las secamos y las troceamos.
- Metemos las espinacas en el vaso de la batidora, junto con los copos de avena, 200 ml de agua y los huevos. Trituramos todo.
- Deja reposar al menos 30 minutos
- Una vez reposada la masa, añadimos otros 200 ml de agua y salpimentamos al gusto. Trituramos o mezclamos de nuevo todo bien.
- Ponemos a calentar a fuego medio-alto una sartén con un poco de aceite (distribuyéndolo por toda la sartén).
- Añadimos parte de la masa de la crepe a la sartén y la distribuimos para que cubra toda la base.
- Cuando veamos que está hecha la masa le damos la vuelta con la ayuda de una espátula y repetimos por la otra cara.
- Entre cada crepe te recomendamos que limpies la sartén con un papel de cocina y vuelvas a repetir las acciones anteriores.
- Ahora ya solo queda rellenarlo con lo que se desee. Puedes utilizar para el relleno espinacas y ricota o queso de cabra, salmón, tomate seco o natural...





## Trucos y alternativas

- Puedes usar espinacas congeladas en vez de frescas y te saldrán más económicas. Puedes utilizar cualquier tipo de harina en vez de la propuesta. Si reposas la masa evitarás que se rompan los crepes al hacerlos en la sartén. Utiliza una sartén que no se pegue.

## Aprovechamiento

- La masa en la nevera puede durar durante dos días.







Comer  
mejor  
cada

**Día**