

CREPAS CON PROTEÍNA

Con harina de garbanzo y quinoa

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina de garbanzo de Ferva Foods
- ¼ taza de harina de quinoa de Ferva Foods
- 2 huevos
- ½ cda de azúcar
- 2 tazas de bebida de almendras

PREPARACIÓN:

1. En un tazón colocar los ingredientes secos.
2. Al tazón con los ingredientes secos agregar los 2 huevos y proporcionalmente las 2 tazas de bebida de almendras, mezclar con batidora eléctrica hasta deshacer grumos.
3. Dejar reposar la masa 2 minutos.
4. Si la masa esta espesa agregar un poquito más de bebida de almendras.
5. Precalentar el sartén, colocar aceite en spray o aceite de coco.
6. Con ayuda de un cucharón vaciar la masa en el sartén y distribuirlo en todo el sartén.
7. Cocinar 3 minutos de cada lado.
8. Rellenar con Nutella y fresas, o con jalea y frutas a tu elección.



RINDE
10
PORCIONES



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS