

# Creps de trigo sarraceno

## Creps de trigo sarraceno

Ideales para preparar desayunos salados, dulces, meriendas, comidas o cenas. Todo depende de lo que utilices para rellenarlo.

Para hacer el crep, se necesita una base, el crep mismo. Un relleno que consta de algún alimento que se pueda **untar** como **aguacate**, **guacamole**, **hummus**, **crema de anacardos** o **pesto**. Fuente de grasas saludables.

Una fuente de proteína que pueden ser sardinas, queso, sardinas, atún, tofu, tempeh, hummus, semillas, frutos secos.

Una fuente de fibra y carbohidratos complejos sin almidones: Rúcula, nueces, semillas, tomates cherry, lechuga, germinados de brócoli, restos de verduras.



**Tiempo de preparación:**

15 minutos



**Tiempo de cocción:**

15 minutos



**Raciones:**

6

**Tipo de plato:**

Desayuno, comida, cena, snack.

**Tipo de receta:**

Antiinflamatoria, sin gluten, sin lactosa\*, fácil, antioxidante.

### Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo sarraceno
- 2 huevos
- 600 ml de leche vegetal de avena
- 1 cucharada de psyllium
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ghee derretido.

### Para el relleno:

- 1/4 aguacate
- 3 tomatitos cherry
- Un puñado de rúcula
- 1/2 cucharadita de semillas de cáñamo
- 2 sardinas en aceite de oliva virgen extra

## Preparación:

1. Vierte en la harina de trigo sarraceno, huevos, psyllium, sal, vainilla, la mantequilla derretida y leche de avena en la batidora.
2. Tapa y enciende la batidora hasta que la mezcla quede bien integrada y fina, sin grumos.
3. Mientras la mezcla se está mezclando, coloca una sartén en la estufa a fuego medio y añade una pincelada de mantequilla o ghee. Prueba el crep i corrige el gusto.
4. Cuando esté caliente, vierte aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla y mueve hasta que cubra el fondo de la paella. Cuando saque burbujas, gira el crep y espera 1 minuto más o hasta que esté cocida por el otro lado. Si quieres un crep más grueso, añade 2 cucharadas más de harina. Si quieres un crep más delgado, añade 1/4 taza más de leche vegetal.
5. Cuando tengas el punto del crep, prepara tantos creps como te de la cantidad de la mezcla. colócalos uno encima de otro y cuando estén templados, tapa con un film y guarda en la nevera para tenerlos listos durante la semana.
6. Para preparar el crep, dale un toque de calor sobre una paella para que se suavice y no se rompa cuando la dobles.
7. Coloca el crep sobre un plato y unta el humus, el aguacate, añade la rúcula, los tomatitos cherry y las sardinas. No te olvides de las semillas.
8. Haz un corte en el crep desde el centro hacia la periferia. Te ayudará a doblar el crep sin que se rompa.
9. Disfruta poniendo dentro de tus creps las creaciones más originales y saludables!



## Nutrition Facts

Serving size: 1 crep

Servings: 6

Amount per serving

**Calories** **346**

% Daily Value\*

**Total Fat** 13.5g **17%**

Saturated Fat 3.9g **19%**

**Cholesterol** 11mg **4%**

**Sodium** 179mg **8%**

**Total Carbohydrate** 41.8g **15%**

Dietary Fiber 10.8g **38%**

Total Sugars 9.8g

**Protein** 10.3g

Vitamin D 1mcg **3%**

Calcium 160mg **12%**

Iron 3mg **15%**

Potassium 499mg **11%**

*\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. [2,000 calorie a day](#) is used for general nutrition advice.*

Recipe analyzed by **verywell**