

# CREPES SIMPLES SAUDÁVEIS



## INGREDIENTES

- 120 GR DE FARINHA DE ARROZ
- 50 GR DE AÇÚCAR MASCAVADO
- 4 OVOS
- 220 ML LEITE
- 30 GR ÓLEO DE COCO

## CONFEÇÃO

1. Colocar na CC lamina amassar / triturar com farinha e açúcar 30 seg. vel 12.

---
2. Adicionar os restantes ingredientes 1 minuto, vel 8.

---
3. Transferir para uma taça e colocar 15 minutos no frigorífico.

---
4. Fiz numa crepeira mas pode ser feito numa frigideira anti aderente.

---
5. Pincelar com óleo de coco pouco a massa já contém gordura.

---
6. Retirar a massa do frio e mexer colocar uma concha de sopa na crepeira com o lume brando só virar quando se começar a soltar.

---
7. Ir fazendo até a massa terminar.

---
8. As minhas renderam 4 mas eram grossas e não muito finas.

---
9. Pode decorar e rechear com o que desejar.

---

---
11. Receita de José Avillez mas mais saudável alterações feitas por mim.

---