

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.
