

Mini-crepes de harina de arroz y compota

Ingredientes (para 3-4 raciones):

- 120 g de harina de arroz glutinoso
- 12 g de harina de trigo
- 1 cucharada de café de miel
- 150 g de bebida vegetal de arroz
- Compota de manzana
- Canela en polvo



Elaboración:

1. Pasar por un colador las harinas para que no haya grumos.
2. Con la ayuda de unas varillas, mezclar con el resto de los ingredientes.
3. En una sartén antiadherente a fuego suave, poner pequeñas porciones de masa, dejar cocer hasta que empiecen a cuajar y se vean pequeñas burbujas en la parte superior. Dar la vuelta y cuajar por el otro lado.
4. Apartar del fuego e ir reservando.
5. Montar alternando una mini-crepe con una capa de compota de manzana casera y una pizca de canela encima.



Observaciones y recomendaciones:

Podemos acompañar las mini-crepes con compota de pera o unas lonchas de jamón cocido o pavo. En caso de insuficiencia renal será necesario valorar si realizar modificaciones en la receta es adecuado.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
185,57 kcal	5,07 g	0,43 g	40,36 g

