

Crepe de fajol

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Esmorzar o berenar

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 45 min.

Funció de la recepta:

Aport de carbohidrats complexos

Recepta per a: 5 crepes

Preu per persona: 1,70€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	26,6 g.
Hidrats	163 g.
Greixos	7 g.
Energia	764 kcal

INGREDIENTS

- 200gr de farina de gra de fajol
- sal 7,5gr
- aigua 275ml
- llet d'arròs 25ml
- mel 5gr

ELABORACIÓ

1. Col·locar en un bol la farina i la sal.
2. Afegir 1/3 de l'aigua i barrejar-la amb moviments amplis.
3. Incorporem la llet d'arròs i la mel i deixem reposar unes 2h.
4. Quan anem a utilitzar-la lo afegim la resta d'aigua fins que la massa estigui a la textura que volem (més aviat líquida perquè llisqui per la paella, però no massa perquè no es trenquin les crepes).
5. Normalment la primera crepe no surt gaire bé (la podem desestimar) i rectificar la textura de la massa si calgués.
6. Aquestes crepes són molt versàtils i podem farcir-les de moltes maneres.

PROPIETATS

Recepte amb pseudocereals (fajol) sense gluten

- El gra de fajol no té gluten per naturalesa i es converteix en una fantàstica opció per celíacs o intolerants.

- Aquest és un plat que es pot utilitzar també amb verdura fresca o cuita i serveix d'entrant i de plat salat, no només com a opció dolça de postre.

- Avui posem mel i llet d'arròs per facilitar que la massa estigui llesta abans, però a casa amb més temps de repòs només ens caldrà l'aigua, la farina i la sal; ho podem preparar a la nit i deixar-ho a la nevera el poper dia.

AL·LERGÒGENS

***No apte per a intolerants a la fructosa**

