

CREPE DE CALABAZA RELLENO DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA

 | Fácil | 45 min. | 4 raciones | 2,77 €/ración

INGREDIENTES

Crepes

- 300 g calabaza
- 1 huevo
- 150 g harina integral
- 200 g leche
- Sal

Relleno

- 500 g pollo
- 150 g cebolla
- 100 g puerro
- 200 g pimiento verde
- 150 queso de cabra
- Sal
- Pimienta
- Aceite



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

Crepes

1. Cocer la calabaza en agua abundante con una pizca de sal. Si lo prefieres puedes asarla al horno envuelta en aluminio.
2. Machacar y triturar con la leche y el huevo. Mezclar con la harina para formar la masa de crepes.
3. Elabora las crepes, en crepera o en una sartén amplia con un poco de aceite o mantequilla fundida.

Relleno

1. Picar la cebolla y el puerro, sofreír en dos cucharadas de aceite. Al cabo de 10 minutos incorpora el pimiento verde cortado en dados pequeños y continua la cocción durante 5 minutos más.
2. Por otro lado, cortar el pollo en dados pequeños, salpimentar y saltear en otra sartén.
3. Incorporar al sofrito de verdura, retira del fuego e incorpora el queso desmigado.
4. Rellenar las crepes y sirvir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 557 Kcal	hidratos de carbono 46,4 g	azúcares 11,2 g	grasas 20,7 g	grasas saturadas 9,3 g	proteínas 38,6 g	fibra 15,6 g	sal 1,4 g
------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	---------------------------	---------------------	-----------------	--------------

**SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO**

- Puedes utilizar la harina que más te guste, trata de que sea integral.
- Puedes hacer una versión vegetariana igualmente saludable apenas con sustituir el pollo por queso.
- Haz el relleno con lo que tengas por casa para no desaprovechar alimentos.