

## 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 pimienta 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.

**alimentación  
consciente.**

### 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 servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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