

CREPE DE CALABAZA RELLENO DE VERDURAS Y POLLO

 | Fácil | 45 min. | 4 raciones | 1,95 €/ración

INGREDIENTES

Crepes

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



Relleno

- 500 g pollo
- 150 g cebolla
- 100 g puerro
- 200 g pimiento verde
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

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.
4. Rellenar las crepes y sirvir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| por ración | energía 334 Kcal | hidratos de carbono 32,7 g | azúcares 8,8 g | grasas 5,8 g | grasas saturadas 2 g | proteínas 34,7 g | fibra 6,4 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.