

CREPS SALADES

- El seu nom original és *krapouezh* i es van inventar a França.
- Era molt fàcil de transportar i molt econòmic de fabricar → Molt més que una barra de pa!
- És una recepta molt senzilla:
Ous + Farina + Llet
(opcionalment sal i/o sucre).
- La farina tradicional era de **blat sarraí** o **fajol**, que no conté gluten i, per tant, és **apte per a celíacs**.



CREPS SALADES

- Es poden preparar com a esmorzar o berenar, incloent **fruites**, creant una bona alternativa per seguir una **dieta variada**.
- Són molt **versàtils**, ja que pots incloure ingredients diversos, tant dolços com salats.
- Les **creps salades** són una **bona elecció**, ja que evitem afegir quantitats molt elevades de sucres i greixos saturats.

2 RECEPTES DE CREPS SALADES:

- Amanida de creps al pesto.
- Crep de cafè, formatge i alvocat.

