

CREPES SALADAS

- Su nombre original es *krapouezh* y se inventó en Francia.
- Era muy fácil de transportar y muy económico de fabricar → ¡Mucho más que una barra de pan!
- Es una receta muy sencilla:
Huevos + Harina + Leche
(opcionalmente sal y/o azúcar).
- La harina tradicional era **trigo sarraceno** o **alforfón**, que no contiene gluten y, por tanto, es **apto para celíacos**.



CREPES SALADAS

- Se pueden preparar como desayuno o merienda, incluyendo **frutas**, creando una buena alternativa para seguir una **dieta variada**.
- Son muy **versátiles**, ya que puedes incluir ingredientes varios, tanto dulces como salados.
- Las **crepes** saladas son una **buena elección**, ya que evitamos añadir cantidades muy elevadas de azúcares y grasas saturadas.

2 RECETAS DE CREPES SALADAS:

- Ensalada de crepes al pesto.
- Crep de café, queso y aguacate.

