



CREPES DE MANGO Y FRESA



RACIONES

5 porciones

RECOMENDACIÓN

una mantequilla baja en grasas trans o en una elección más saludable utilizar aceite de coco.

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• HARINA	125 GRAMOS
• LECHE ENTERA	225 MILILITROS
• AZÚCAR	30 GRAMOS
• MANGO	125 GRAMOS
• FRESA	125 GRAMOS
• MANTEQUILLA	30 GRAMOS

PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla o aceite de coco(según su elección) a fuego lento, removiendo para que se disuelva y no se quemé. Verter en un bol y dejar que se temple.
2. Batir los huevos en un bol grande. Tamizar la harina y mezclarla con el azúcar, hasta obtener una masa.
3. Agregar la mantequilla o margarina a temperatura ambiente y batir hasta
4. que esté integrada a la masa. Tapar con film plástico y dejar reposar en la nevera durante una hora.
Añadir un poco de aceite de coco o mantequilla en una sartén pequeña
5. (del diámetro que queramos que tengan las crepes). Cuando esté caliente, echar un poco de masa con una concha, hasta que cubra el
6. fondo. Cuando deje de estar líquida, darle la vuelta con ayuda de una
7. espátula. Hacer las crepes, una a una, hasta que se termine la masa.