

# CREPAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en un recipiente 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo, junto con 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie

de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

í hacemos con toda la mezcla para obtener crepas para preparar saladas o dulces.

.

Ver video