Aprenda a fazer crepes simples com fruta

Para o mês de maio, e com a chegada do tempo mais quente, uns **crepes simples com fruta** são o snack ideal para um final de tarde mais saboroso. Reúna os mais pequenos na cozinha e mãos à obra.

Como fazer crepes simples com fruta

Ingredientes (6 unidades):

2 ovos

1 chávena de leite

2 chávenas de farinha de espelta ou trigo

Fruta da época a gosto

Modo de preparação:

Numa taça, misture os ovos e o leite. Bata com uma vara de arames.

Junte farinha aos poucos e vá mexendo até envolver toda farinha com o restante preparado.

Com a massa já pronta, coloque uma concha do preparado numa frigideira antiaderente ou, se for um fã nato de crepes, numa máquina de crepes. Cozinhe lentamente dos dois lados.

Depois, é só repetir o processo até terminar a massa e servir com fruta cortada a gosto. Agora, é só aproveitar cada dentada.

Informação Nutricional (100g)

Energia: 190 kcal

Proteína: 8 g

Hidratos de carbono: 31 g

Gordura: 3 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!