



## Consejo del chef

Estas crepes son ideales para cualquier hora del día y admiten una gran variedad de rellenos.

## Raciones para 2

**200 gr** Tofu ahumado

1 Aguacate

Tomates cherry

**50 gr** Rúcula

1 Mango

**360 ml** Agua o leche vegetal sin azúcar

**175 gr** Harina de trigo

**10 gr** Almidón de maíz

**2 gr** Sal

**1 gr** Pimienta negra

2 Cucharadas de perejil picado

Ralladura de un limón

Nuez moscada al gusto

- 1** Tritura todos los ingredientes para elaborar la masa de los crepes.
- 2** Calienta una sartén antiadherente con una gotita de aceite y echa un cazo de la masa. Extiéndela bien por toda la superficie inclinando la sartén en todas las direcciones.
- 3** Cocina durante un minuto aproximadamente y cuando notes que la crepe se desliza ligeramente dale la vuelta.
- 4** Cocina por el otro lado y sigue el mismo proceso hasta terminar la masa.
- 5** Rellena los crepes con lonchas de tofu ahumado, aguacate troceado con una gotita de lima, mango en láminas, tomate y rúcula.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/crepes-salados-multicolor/>

**COOKING**  
**LOVERS** 