



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 