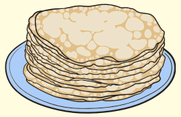
¿Sabías que según el relleno, un mismo crep puede convertirse en una opción perfecta para cualquier momento del día?



LAS CREPS

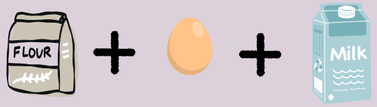
deliciosas, nutritivas y versatiles

boyma CATERING

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¿Qué son?

Són una prepración fina elaborada con una masa líquida a base de:
Harina + Huevo + Leche



Aporte nutricional

La masa aporta principalmente hidratos de carbono y, si se elabora con harina integral, también una mayor cantidad de fibra. El relleno completará su perfil nutricional y puede aportar proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables.

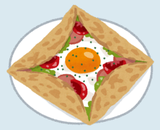
Tipos

Su sabor neutro y su versatilidad permiten crear infinidad de combinaciones y adaptar su composición nutricional según los ingredientes elegidos.

Adáptalas, aprovéchalas y compártelas

Puedes adaptar las creps a diferentes necesidades, aprovechar ingredientes que tengas en casa y reducir el desperdicio alimentario. Prepararlas en familia también puede ser una buena oportunidad para compartir tiempo en la cocina, fomentar la autonomía y descubrir nuevas combinaciones de alimentos.

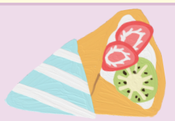
Una vez cocinadas, puedes guardarlas en la nevera o congelarlas, separadas con papel de horno para que no se peguen.



Saladas

Se pueden utilizar ingredientes como queso, huevo, verduras, pollo, aguacate, etc.

- Aguacate y huevo
- Pollo y verduras
- Espinacas y queso fresco
- Jamón y queso
- Hummus



Dulces

Se suelen combinar ingredientes como fruta, yogur, cacao, crema de frutos secos, queso fresco, etc.

- Crema de frutos secos y fruta
- Yogur natural con frutos secos
- Compota de manzana, nueces y canela

Fuente: Cesnut.