

CREPÊS DE CACAO



Ingredientes

- 3 claras de huevo XL
- 1 cucharada de semillas de lino dorado molidas
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de proteína en polvo
- 5 cucharadas de agua



X4



10'

Preparación

1. Batir las claras hasta aumentar su volumen y queden espumosas.
2. Añadir el resto de ingredientes y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Preparar una sartén con un poco de mantequilla y añadir porciones de más hasta cubrir la superficie. Poner a fuego medio y esperar a que salgan burbujas por la superficie. Dar la vuelta y dorar.
4. Repetir el proceso hasta acabar con la masa.

Consejos:

- Podemos servir las con una crema de mascarpone y frutos rojos o untándolas con un poquito de mantequilla.

Valores nutricionales aproximados (en gramos)

Ingredientes	Kcal	Proteínas	Grasas	Hidratos asimilables	Hidratos no asimilables	Fibra
claras de huevo	57	14	-	-	-	-
lino dorado	45	2	4	-	-	2
coco rallado	39	-	4	1	-	-
cacao	22	2	1	1	-	-
levadura	9	-	-	2	-	-
edulcorante	-	-	-	1	-	-
proteína	2	7	-	-	-	-
aceite de coco	68	-	8	-	-	-
Total	242	25	17	5	-	2
Porción	81	9	6	1	-	-