

## CREPAS DE FRUTOS DEL BOSQUE CON DIP DE PITAHAYA

### **Ingredientes:**

- 1/2 taza de leche
- 1 huevo
- 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de harina
- 2 sobres de Natuvia
- Aceite vegetal (el necesario)

### **Para el relleno:**

- 1 pitahaya (140 g)
- 1/4 taza de arándanos azules (blueberries)
- 1/4 taza de fresas
- 1/4 taza de yogurt natural
- 1 cucharadita de margarina light
- 1/2 cucharada de Natuvia Granulado
- 1/2 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de agua



### **Preparación:**

- 1- En una licuadora, colocá la leche, huevo, agua, aceite, harina, Natuvia y mezclá bien.
- 2- Dejá reposar la mezcla por 30 minutos.
- 3- Pasados los 30 minutos, calentá una sartén y poné con una servilleta un poco de aceite, agregá un cuarto de taza de la mezcla que está en la licuadora y cociná por ambos lados. Repetí el proceso hasta que se termine la mezcla.
- 4- En una olla, derretí la margarina y agregá la pitahaya picada y mezclá bien.
- 5- Agregá el yogurt y Natuvia Granulado y cociná por unos minutos.
- 6- Mezclá bien la fécula de maíz con el agua y agregá al relleno mezclando constantemente, luego, incorporá los arándanos y las fresas en trozos y dejalos cocinar por unos minutos
- 7- Colocá el relleno en cada crepa y decorá con fresas y arándanos.



## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

PORCIÓN: 1 CREPA

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
129 kcal	3.7 g	4.6 g	20 g

Azúcar	Fibra
1.2 g	1 g

RENDIMIENTO



5 CREPAS

