

# Recetas fáciles y saludables



## Crepes de espinaca

### RELLENAS DE SALMÓN AHUMADO



**Ingredientes:** para 4 porciones

- 300 grs. de espinacas
- 150 grs. de harina integral
- 1 huevo
- 300 grs. de salmón ahumado Carrefour
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- 4 cucharadas de queso crema
- descremado Carrefour
- 50 grs. de jengibre rallado (opcional)
- 2 cucharadas de eneldo fresco
- Aceite de oliva Carrefour
- Sal Carrefour
- Pimienta Carrefour



**Preparación:**

Colocar una olla al fuego con agua y sal y cocer las espinacas. Retirar, escurrir y picar fino. Mezclar en un bol la harina integral, el huevo y sal. Remover para eliminar grumos y añadir las espinacas. Poner una sartén al fuego, aplicar rocío vegetal y verter un cucharón de la masa. Cocinar la crepe 1 ó 2 minutos por cada lado. Pasar a un plato. Repetir hasta terminar la masa y luego reservar. Poner en el vaso de la batidora el salmón ahumado troceado. Agregar el queso rallado, el queso crema descremado, sal y pimienta. Incorporar la mitad del eneldo y el jengibre. Triturar sin dejar una textura excesivamente fina. Rellenar los crepes con la mezcla de salmón. Enrollar y colocar en una fuente. Decorar con el resto de salmón y eneldo picado.

Lic. Luciana Tenreyro MN 6360