

WORKSHOP

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

CREPES DE FRUTA

INGREDIENTES (5 pessoas)

Massa

120g de farinha sem fermento
1 colher (sopa) de açúcar
1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo
3 dl de leite frio
óleo para untar

Recheio

Fruta variada (250g de morangos, 1 kiwi, 1 banana)

Topping de chocolate

Gelado de fruta

UTENSÍLIOS

Tigela
Vara de arames
Colheres de sopa
Coador
Frigideira anti-aderente
Pinça
Tábua de corte
Faca
Colher de gelado
Pratos

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela mistura a farinha e o açúcar. Junta o ovo, o óleo e o leite em fio mexendo sempre até ficar uma massa lisa.
2. Passa-a pelo coador de rede fina e deixa repousar durante 10 minutos mexendo de vez em quando.
3. Leva ao lume uma frigideira antiaderente e deixa-a aquecer. Unta-a ligeiramente com óleo e deita uma colherada de massa de forma a que o fundo fique todo coberto.
4. Quando a massa começar a ficar douradinha nas bordas, solta o crepe e vira-o. Deixa cozinhar do outro lado até ficar douradinho. Retira e repete até terminar a massa.
5. Lava, descasca e corta as frutas em pedaços pequenos.
6. Divide a fruta pelos crepes. Coloca a bola de gelado. Fecha-os e rega-os com *topping* de chocolate.

Dra. Alexandra Lima (Nutricionista)

