

250 G DI RICOTTA DI CAPRA*

FONTE DI CALCIO

* IN ALTERNATIVA RICOTTA DI LATTE VACCINO O DI PECORA

CRÊPES DI SPINACI IN SALSA ROSA

INGREDIENTI PER
4 PERSONE

2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA



1 IN UNA CIOTOLA AMALGAMARE UN UOVO,
LA FARINA, L'OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA E IL SALE.

2 UOVA

RICCHE DI FERRO, VITAMINA B12



2 MESCOLARE FINO AD OTTENERE
UN COMPOSTO LISCIO.



200 ML DI LATTE
PARZIALMENTE SCREMATO
FONTE DI CALCIO, VITAMINA D

3 AGGIUNGERE
IL LATTE.

100 G DI FARINA

4 IN UNA PADELLINA ANTIADERENTE GIÀ CALDA VERSARE
UNA PICCOLA QUANTITÀ DI IMPASTO CON UN MESTOLO.



1/2 KG DI SPINACI LESSATI E STRIZZATI

FONTE DI VITAMINA A, ACIDO FOLICO

5 DOPO 1 MINUTO, GIRARE LA CRÊPE
E CUOCERE PER UN ALTRO MINUTO.



UNA MANCIATA DI SEMI DI GIRASOLE
RICCHI DI VITAMINE DEL GRUPPO B, A E D

1 CUCCHIAINO DI
NOCE MOSCATA



6 RIPETERE FINO AD
ESAUIRE IL COMPOSTO.

SALE Q. B.

PER IL RIPIENO:
MESCOLARE GLI SPINACI GIÀ LESSATI E STRIZZATI,
LA RICOTTA, UN UOVO, LA NOCE MOSCATA,
I SEMI DI GIRASOLE E IL PARMIGIANO.

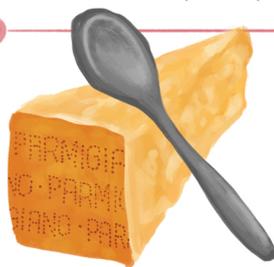
8 SPALMARE IL COMPOSTO
SU OGNI CRÊPE.

200 ML DI PANNA
DA CUCINA



100 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

FONTE DI CALCIO, FERRO, ZINCO



9 ARROTOLARE E SISTEMARLE
UNA VICINO ALL'ALTRA IN UNA TEGLIA DA FORNO.

200 ML DI SALSA DI POMODORO

RICCA DI VITAMINA C

10 UNIRE LA SALSA DI POMODORO CON LA PANNA,
VERSARE IL COMPOSTO SULLE CRÊPES,
COSPARGERE CON PARMIGIANO GRATTUGIATO,
INFORNARE PER 15 MINUTI A 180 °C.



CHE COSA SERVE:

CIOTOLA, CUCCHIAIO, PADELLINA ANTIADERENTE, MESTOLO, GRATTUGIA, TEGLIA, FORNO.