

Turkey & Cheese Whole Wheat Crepes

Rinde: 10 Crepas



Ingredientes

- 1/2 Taza de Huevos Líquidos
- 1 Taza de Leche al 1%
- 1/4 Taza de Agua
- 2 Cucharadas de Mantequilla sin Sal, Derretida
- 1 Taza de Harina de Trigo Integral
- 1/4 Cucharadita de Sal
- Pavo en Rebanadas, para el relleno
- Queso Rallado, para el relleno
- Mantequilla sin Sal o Aceite Neutro, para cocinar los crepes

Instrucciones de Preparación

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. En una licuadora, combina todos los ingredientes excepto el pavo y el queso. Cuela la mezcla a través de un colador fino para eliminar cualquier grumo. Refrigera durante una hora.
3. Calienta un sartén antiadherente de 6" a fuego medio. Una vez caliente, agrega aproximadamente una cucharada de mantequilla o aceite, retirando el exceso con una toalla de papel.
4. Vierte aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla de crepas fría en el centro del sartén y gírala hasta que cubra toda la superficie.
5. Cocina la crepa durante 45-60 segundos hasta que la parte superior se vea lista, luego da vuelta con una espátula y cocina 20-30 segundos más.
6. Una vez que todas tus crepas estén cocidas, rellénalas con queso rallado y una rebanada de pavo. Dóblalas en cuartos y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
7. Hornea unos minutos, solo hasta que el queso se derrita. ¡Disfruta!

