

Creps de avena con requesón y crema de nueces



Ingredientes (para 12 creps)

200 g harina de avena

2 huevos

300 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de leche en polvo desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

Aceite de oliva virgen extra

50 g de requesón

2 o 3 nueces

Elaboración

1. Mezclar en un vaso alto la harina de avena, la leche, la leche en polvo y el huevo.
2. Triturar con un brazo eléctrico durante treinta segundos y dejar reposar la masa durante cinco o diez minutos.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio con unas gotas de aceite.
4. Verter la mezcla y distribuirla hasta lograr una capa fina. Cocinar durante un minuto.
5. Dar la vuelta a la crep y cocinar durante medio minuto más. Realizar esta operación con toda la masa.
6. Triturar las nueces con un poco de leche hasta obtener una crema untuosa.
7. Rellenar las creps con el requesón y decorar con la crema de nueces por encima.
8. Servir.

Recomendaciones

Se puede mezclar el requesón con miel si no existe el síndrome dumping.
Se puede sustituir la leche por bebida vegetal de avena.