

Crepes de Garbanzo

Desayunos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 45 min | 4 | 200g |

INGREDIENTES

- 130 g de harina de garbanzo
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

PASO 1: Echa todos los ingredientes en un bol y remueve con ayuda de unas varillas o de un tenedor hasta que estén perfectamente integrados.

PASO 2: Deja reposar la mezcla en la nevera durante 30 minutos. Pon la sartén en el fuego y cuando esté caliente, echa 1/4 taza ó 4 cucharadas de la masa.

PASO 3: Gira y mueve la sartén hasta que cubra completamente la base y cocina a fuego medio o hasta que la masa se oscurezca porque empiece a tostarse y dale la vuelta al crepe con cuidado.

PASO 4: Dora el crepe por el otro lado y repite el proceso hasta que no quede masa.

PASO 5: Sirve inmediatamente con tus ingredientes preferidos (Tomates cherry, aceitunas negras y orégano seco). También puedes guardar los crepes en un recipiente hermético en la nevera durante unos 5 ó 7 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Tomates cherry
- Aceitunas negras
- Orégano seco
- Aguacate
- Hummus
- Verduras frescas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>