

## CREPES DE AVENA

Tiempo de preparacion: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen de 5 a 6 crepas

### Ingredientes:

- 200 ml de leche de preferencia (3/4 taza + 1 cucharada)
- 1 huevo
- 70 gr. de harina de avena o avena en hojuelas(1/2 taza +1 cucharada)



### Instrucciones:

1. En el recipiente de la licuadora, agregar todos los ingredientes y licuar hasta que no queden grumos.
2. Calentar una sartén antiadherente de 8 a 6 pulgadas a fuego medio, engrasar bien con aceite de oliva o el aceite de tu preferencia.
3. Verter un poco de la masa en la sartén y girar para cubrir el fondo de la sartén, dejar cocinar alrededor de 1 minuto hasta que los bordes se comiencen a despegar de la sartén, dar la vuelta y cocinar por 30 segundos más. Hacer lo mismo con el resto de la mezcla.
4. Cuando estén listas rellenarlas con lo que quieras, dulce o salado, yo las rellene de queso y jamón, las puse en la sartén para que el queso se derrita y luego están listas para disfrutar y ser feliz.

### Nota:

\*Asegúrate de utilizar una sartén antiadherente para evitar que se peguen las crepas y no poner el fuego muy alto para poder esparcir la mezcla por toda la sartén.

\*Yo los rellené de jamón y queso, pero puedes ponerle el relleno que más te guste, ya sea dulce o salado.

\*Una vez que los crepes se hayan enfriado, apilarlos con papel de pergamino entre ellos para evitar que se peguen. Colocarlos en un recipiente hermético y guárdalos en el refrigerador hasta por 3 días.