



Crepes

Fitness

Con solo
6 ingredientes

PREPARACIÓN



MANTEQUILLA



1 TAZA DE HARINA



1 1/2 TAZA DE LECHE



3 HUEVOS



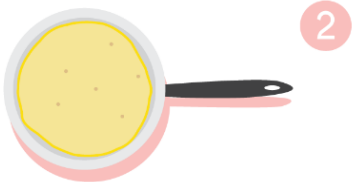
AZÚCAR



SAL



1
MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE. RECUERDA BATIR HASTA ELIMINAR LOS GRUMOS



2
COCINAR EN PORCIONES PEQUEÑAS (TIPO PANQUEPES)
NOTA: PREFERIBLE USAR UN SARTÉN TEFLADO



PUEDES COMBINAR CON: YOGURT, FRUTAS, CHOCOLATE, MERMELADAS, FRUTAS SECAS, DULCES BLANDOS.

BATIDO VERDE



LIMÓN



1/2 PEPINO



1 MANZANA VERDE



ESPINACA



1/3 YOGURT NATURAL



IMPORTANCIA DE LA MERIENDA EN TU ALIMENTACIÓN

MUCHAS VECES PRESTAMOS ATENCIÓN A LA HORA DE PREPARAR EL ALMUERZO O LA CENA DE NUESTRA FAMILIA O DE NOSOTROS MISMOS, PERO DESCUIDAMOS LA MERIENDA O REFRIGERIO DIARIO QUE DEBEMOS TOMAR. ESTE ES UN ALGO MUY FRECUENTE, YA QUE EN EL DÍA OLVIDAMOS LO IMPORTANTE QUE ES MANTENER NUESTRO ORGANISMO ACTIVO Y EL DE LOS MAS PEQUEÑOS DE LA CASA.

"No descuides tu alimentación y la de tu familia"
Disfruta de estas meriendas divertidas

NuestrosHijos