

## Crepes de espinacas sin harina



Las crepes son unas tortitas muy delgadas que se preparan con harina y huevo. Pueden rellenarse con ingredientes dulces o salados.

Esta receta es una idea para preparar unos creps salados, sin usar harina. Es un tipo de tortilla muy delgada con espinacas, para rellenar o para tomar tal cuál.

Los hábitos alimentarios en el niño se crean en los primeros 2 años. Si se habitúan a los diferentes sabores y colores desde pequeños, serán mejor aceptados más adelante.

Con estas tortitas ofrecemos todas las propiedades del [huevo](#), con [proteínas de alto valor biológico](#), grasas y vitaminas junto con las [vitaminas y minerales](#) de las espinacas.

### ¿Qué necesito?

Para una pieza:

- 1 huevo
- Unas hojas tiernas crudas de espinacas sin tallos (8-10 según tamaño)
- Sal y una pizca de pimienta
- Relleno al gusto

### ¿Cómo lo preparo?

Tan fácil como triturar el huevo, las espinacas y la sal unos segundos hasta que quede todo bien mezclado.

Engrasamos con un poco aceite de oliva virgen extra una sartén antiadherente (de unos 20 cm). Cuando esté caliente volcamos el preparado y movemos la sartén para que se reparta por igual y rellene toda la sartén. Tapar y

dejar que se haga por un lado a fuego lento. Dar la vuelta con cuidado, mejor con una lengua de silicona despegando previamente los laterales. Cocinar por el otro lado.

Puede tomarse tal cual o rellenar con los ingredientes deseados: atún, jamón... o queso. Podemos ponerla unos según dos más con el queso dentro para que este se funda.

**\*Niños a partir de 1 año.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

**Palabras clave:**

[alimentación saludable](#)

[huevo](#)

[recetas](#)

[infancia](#)

**Recursos relacionados:**

Alimentación del niño de 2 a 5 años

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

---