

### PARA QUÉ ES ADECUADO

Adecuado para su consumo antes de los entrenamientos de rodaje y como recuperador tras el entrenamiento disminuyendo a su vez la sensación de hambre

### INGREDIENTES (Para 1 pax.)

Avena  
Huevo  
Leche  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal

### CANTIDAD/UNIDAD

30 gr.  
1 und./100 gr.  
75ml.  
A tu gusto.  
A tu gusto.



### ELABORACIÓN

Mezclamos en un vaso de batidora la avena, el huevo y la leche triturando la mezcla durante 1 min. con una batidora. Con la ayuda de un pincel cubrimos el fondo de la sartén con un poco aceite y lo calentamos. A continuación añadimos un poco de la mezcla inicial repartiéndola sobre toda la superficie de la sartén a fuego medio. Una vez que haya cuajado y empiecen a despegarse de los bordes, le daremos la vuelta para hacer la otra parte, finalmente añadiremos los toppings (Virutas de chocolates, virutas de coco...) y enrollamos el crêpe.