



# CREPES

---

## Ingredientes

- 4 huevos
- ½ taza de **Harina de Coco**
- ¼ taza de **azúcar**
- ½ taza de leche animal o vegetal
- 1 cucharadita de **aceite de coco** para la masa y algo más para engrasar la sartén
- Una pizca de **sal**
- Especias al gusto: **canela, cúrcuma, jengibre.**

---

ESTOS INGREDIENTES LOS PUEDES ADQUIRIR EN ECO REFILL SIN PLÁSTICOS.

 La Plaza, Ciudad del Saber

 @ecorefill.panama



# ELABORACIÓN

## Paso 1

En un bol, mezcla la harina de coco, el azúcar y una pizca de sal.

---

## Paso 2

Agrega los huevos uno por uno y mezcla. Luego vierte la leche gradualmente, sin dejar de remover.

---

## Paso 3

Calienta a fuego medio una sartén con dos gotas de aceite de coco.

---

## Paso 4

Vierte un cucharón de la masa sobre la sartén caliente, y mueve el sartén para que la masa se extienda por toda la base.

---

## Paso 5

Cocina la primera cara de la crepe hasta dorar. Verás que los bordes empiezan a levantarse.

## Paso 6

Con la ayuda de una espátula, dale la vuelta a la crepe para cocinarla por la otra cara. Esta segunda cara suele tardar 30 segundos.

---

## Paso 7

Retira la crepe de la sartén y rellénala con lo que más te guste.



**Listo, Disfruta.**