

Rollitos de fresa

1 Ingredientes 1 ración

Alimento	Cantidad	Observaciones
Fresas	8	Cortadas en laminas finas
Crepe Intgr.	2	De trigo o de avena caseras
Queso crema	15gr/1Cuch	
Pipas de girasol	10gr	Si están picadas mejor

2 Elaboración

Extiende una capa fina de queso crema sobre el crepe integral, reparte las laminas de fresa por toda la superficie y esparce las pipas.

Enrolla el crepe apretando bien para que no quede aire , si quieres se puede cortar el rollo en discos de unos 3cm parecido al sushi.

3 Emplatado



Hilabeteko errezeta

Marrubi biribilkiak

NutriSkola

1 Osagaiak errazio bat

Janaria	Zenbatekoa	Oharrak
Marrubiak	8	Lamina finetan moztuta
Krepe intgr.	2	Etxeko gari edo oloarekin
Kremazko gazta	15 gr./Koil. 1	
Ekilore-haziak	10 gr	Txikituta badaude, hobeto

2 Elaborazioa

Krepe integralaren gainean kremazko gazta geruza fina zabaldu, marrubi-laminak gainazal osoan banatu eta pipak sakabanatu.

Bildu krepea ondo estutuz, ainerik gera ez dadin. Nahi baduzu, biribilkia 3 zm inguruko diskoetan moztu ahal da, sushiaren antzekoa.

3 Plakadura



Ausolan.