



# Crepas de Fruta Fresca

## Ingredientes de la cubierta de frutas

- ¼ taza de azúcar morena
- jugo de 1 lima o limón
- 2 tazas de fresas frescas cortadas en rebanadas
- ½ taza de arándanos azules (*blueberries*) frescos

## Ingredientes de las crepas

- 1 taza de queso ricota bajo en grasa
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela
- 6 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- 2 cucharaditas de margarina

## Preparación

1. Mezcle el azúcar morena y el jugo de la lima o limón en un tazón pequeño; revuelva para derretir el azúcar. Incorpore la fruta, revuelva y deje a un lado.
2. Para preparar las crepas, mezcle el queso, azúcar morena y canela en un tazón pequeño. Con una cuchara, ponga una cantidad uniforme en una mitad de cada tortilla; doble la tortilla para que no se salga el relleno.
3. Derrita 1 cucharadita de margarina en un sartén grande a fuego medio. Coloque 3 de las tortillas rellenas en el sartén y cocínelas varios minutos por cada lado hasta que estén crujientes y ligeramente doradas. Repita con el resto de la margarina y de las tortillas.
4. Con una cuchara, ponga la cubierta de frutas por encima de las crepas y sívalas calientes.

*Sirva estas crepas para el desayuno-almuerzo o como un postre ligero.*

**Rinde 6 porciones. 1 crepa por porción.**

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

**Información nutricional por porción:**

Calorías 146, Carbohidratos 25 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 190 mg