LE CRESPELLE

ricetta antispreco

preparazione : 5 minuti
cottura : 2 minuti

SCHEDA TECNICA

TITOLO: PROCEDIMENTO)

ingredienti per impasto:

- Farina g.t. 250 g (avanzo)
- latte 500 ml (comprato)
- burro 40 g (avanzo)
- uova 4 (avanzo)

ingredienti per condimento:

- affettati (avanzo)
- formaggi (avanzo)

TESTO REGOLATIVO

PROCEDIMENTO

- Prendere una ciotola romperci le uova e
- Aggiungere il burro fuso e incorporare con la farina un po’ alla volta fino ad ottenere una pastella densa.
- Aggiungere il latte un po’ alla volta e poi passarla in un colino per evitare i grumi.
- Scaldare una padella antiaderente, imburrare il fondo e togliere l’eccesso con un foglio di carta assorbente.
- Versare il composto un po’ alla volta.
- Lasciare cuocere a fiamma media per un minuto,
- Girare la crespella sull’altro lato e continuare la cottura per un altro minuto.
- Infine togliere dal fuoco e aggiungere prosciutto e formaggio.

VALORI NUTRIZIONALI

alimenti:	kcal:	protidi:	lipidi:	glucidi:	(di cui zuccheri)	sale:
- farina	1338 g	39 g	3,2 g	300 g	5,6 g	/
- latte	234 g	17 g	7,4 g	24,4 g	24,4 g	0,64 g
- burro	375 g	<0,3 g	42 g	<0,2 g	<0,2 g	0,03 g
- uova	572 g	50,2 g	3,2 g	2,8 g	1,4 g	/

Commento sul Profilo Nutrizionale

Le crespelle sono un piatto versatile e bilanciato, con una buona dose di carboidrati derivante dalla farina, che forniscono energia.

Il contenuto proteico (dalle uova e dal latte) e i grassi (dal burro) contribuiscono a renderle un piatto completo.

È possibile modificarne la composizione per adattarsi a esigenze dietetiche specifiche, ad esempio utilizzandouna bevanda vegetale o farine senza glutine.

Aggiungere verdure o fonti di proteine magre alla farcitura può renderle più leggere e nutrienti.

Consigli per Ridurre lo Spreco Alimentare

1. **Riutilizzare gli avanzi**: Se le crespelle avanzano, possono essere conservate e riscaldate il giorno dopo, oppure trasformate in un nuovo piatto, come una lasagna di crespelle. Utilizzare gli avanzi di carne, formaggi o verdure per farcire nuove crespelle è un ottimo modo per evitare sprechi.
2. **Prepara porzioni giuste**: Calcolare le porzioni in base al numero di commensali per evitare che restino crespelle inutilizzate. Se si preparano porzioni più piccole e controllate, si riduce il rischio di sprechi.
3. **Usa ingredienti freschi di stagione**: Se non si consumano tutti gli ingredienti per le crespelle, scegliere ingredienti freschi e di stagione permette di utilizzarli in altri piatti prima che si deteriorino, contribuendo a ridurre gli sprechi alimentari.