



Crepes Marinheiros



Ingredientes

- 12 Delicias do Mar sem Glúten Pescanova
- 1 c. chá alho picado
- 150 g fiambre picado
- 1 alho francês picado
- 1 tomate sem pele picado
- 4 porções de queijinhos
- 4 c. de manteiga; 1 ovo
- sal e pimenta q.b.
- 125 g farinha
- 10 ml água
- 10 ml leite meio gordo



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
441 Kcal	36 g	19 g	25 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g



**Lombinhos do
Mar**

250 g