

## CREPE INTEGRAL



### Ingredientes

#### *Massa:*

2/3 de xícara de chá de ricota

4 ovos

$\frac{1}{4}$  de xícara de chá de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de óleo

1 pitada de sal

2 colheres de sopa de leite

#### Recheio:

1 colher de sopa de manteiga

2 xícara de chá de abobrinha em cubinhos

2 xícaras de cenoura em cubinhos

$\frac{1}{4}$  de xícara de chá de iogurte natural

1 colher de sopa de amido de milho

Sal a gosto

### Modo de preparo:

#### *Massa:*

Misturar todos os ingredientes no processador ou no liquidificador. Deixar repousar por 15 minutos. Numa frigideira antiaderente untada com manteiga, fazer os crepes, usando 3 colheres (sopa) da massa. Espalhar na frigideira e virar para dourar dos dois lados. Repetir a operação até terminar a massa. Reservar.

#### *Recheio:*

Derreter a manteiga numa frigideira grande e adicionar os legumes. Tampar e cozinhar por 10 minutos, em fogo médio, até que fiquem macios. Retirar do fogo e acrescentar a mostarda. Juntar o iogurte e a maisena, e acrescentar esta mistura aos legumes reservados. Levar novamente ao fogo médio e cozinhar mexendo até engrossar. Temperar.

#### **Para finalizar:**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Recheie os crepes, enrole e coloque-os num refratário. Regue com um fio de azeite por cima e leve ao forno por 10 minutos, até aquecer.