

Crepas con salsa de frutos rojos



Tiempo de
preparación

45 min.

Porciones

12

Ideal para

Postres

Nivel

Fácil

Ingredientes

12 crepas, cantidad necesaria de salsa de frutos rojos, fresas, zarzamoras, moras azules y menta.

Para las crepas:

750 ml de leche descremada light

2 pzas de Huevo San Juan Light

100 g de Harina (puede ser integral)

3 cdas de margarina light

Para la salsa:

200 g de fresas rebanadas

200 g de zarzamoras

200 g de mora azul

20 g de azúcar baja en calorías (se puede sustituir por Splenda)

20 g de margarina light

30 ml de licor de cereza

10 ml de jugo de limón.

Preparación

Para las crepas:

- Batir la leche con el huevos, la harina y la margarina fundida hasta obtener una pasta homogénea y dejarla reposar mínimo 30 minutos para dejar escapar el aire que atrapo.
- Engrasar ligeramente una sartén con un poco de margarina.
- Cuando este lo suficientemente caliente añadir dos cucharadas de la masa preparada por cada crepa, cocerlas por ambos lados y reservarlas. Para la salsa:
- En una cacerola colocar la mantequilla y al momento en que esta se derrita agregar las fresas y el azúcar, al disolverse agregar las otras frutas, el licor y el limón.
- Cocinar por 3 minutos a fuego lento. Dejar enfriar.
- Moler todo perfectamente si desea colar para retirar las semillas.

Al servir:

- Doblar las crepas en forma de triángulo.
- Colocar las frutas sobre las crepas en forma decorativa.
- Bañar las crepas y las frutas con las salsa al gusto.

Nota: se pueden espolvoréalas con el azúcar glass, colocar encima una bola de helado o crema batida.