Veja mais receitas em
**www.pescanova.pt**

# Crepes Marinheiros

| Dificuldade | Tempo | Nº de pessoas |
|---|---|---|
| Média | Entre 15-30 min | 4 Pessoas |

## 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

## 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**

450 g

**Delícias do Mar Sem Glúten**

250 g