



## Crepe rellena con queso y pollo

**Sin huevo ni leche ni frutos secos.**



### Ingredientes

---

#### Para las crepes

- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 100 gr de harina de trigo
- 1 vasito de agua con gas

#### Para el relleno de queso a las finas hierbas

- 100 gr de nueces de macadamia
- Zumo de medio limón
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharada de aceite de oliva (de 1ª presión en frío)
- Sal marina o sal del Himalaya
- Pimienta negra recién molida
- Hierbas: albahaca, perejil, cebollino

#### Otros

- 1 pechuga de pollo a la plancha y cortada en dados
- Sal de ajo
- 1 tomate troceado en dados

### Elaboración

---

#### Queso vegano a las finas hierbas (remojar la noche anterior)

1. Pon a remojo las nueces con agua durante la noche, para que se hidraten y estén más mantecosas.
2. Al día siguiente, escurre el agua y enjuágalas con agua limpia.
3. Tritúralas muy bien con la batidora hasta conseguir una pasta suave.



# AEPNAA

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

Avda. del Manzanares, 62

Tel/Fax: 91 560 94 96

28019 Madrid

[www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)

[aepnaa@aepnaa.org](mailto:aepnaa@aepnaa.org)

4. Añade el zumo del medio limón, la levadura de cerveza, el aceite, la sal, la pimienta negra y las hierbas aromáticas y vuelve a triturar hasta que los ingredientes estén bien mezclados.

### **Para la masa de las crepes**

1. Mezcla 100 gr de harina con medio vaso de agua con gas, removiendo hasta que no queden grumos.
2. Añade un poco de azúcar y una cucharada de aceite.
3. Mézclalo bien y deja reposar antes de utilizarlo.
4. Cocinar en una sartén engrasada con muy poquito aceite. Echar un cazo de la masa de crepe y mover la sartén en círculos para expandir la masa por toda la sartén, dejar que se haga bien por un lado y dar la vuelta.

### **Relleno**

5. Rellenar con el queso, el tomate y el pollo en dados, y sazonar con la sal de ajo.

### **Nota:**

Puedes sustituir el pollo por atún, el queso por mayonesa vegana, o rellenarlo con champiñones fritos con jamón, etc.