

Lista de ingredientes para la receta Conitos de mora azul

Crepas

- Harina integral 240 g
- Huevo 3 Unidades
- Agua 10 ML.
- Sal Una pizca
- Leche baja en grasa 210 ML
- Mantequilla 50 g
- Miel 40 g

Decoración

- Pétalos de flores comestibles Cantidad deseada
- Brotes Cantidad necesaria

Para el relleno

- Crema semi montada 100 g
- Jarabe de agave 40 gr
- Queso crema reducido en grasa 190 grs

Para la compota

- Arándanos 150 g
- Agua Cantidad necesaria
- Jugo de Limón 1/2 Unidad
- Miel de agave 20 mg