



RECETA GASTRONÒMICA

MASA DE CREPES



LES FRANQUESES DEL VALLÈS

Plaça Espolsada, local 2 · Tel. 93 849 53 50

INGREDIENTES

- 200 gr. de farina
- 1/2 l de leche
- 2 huevos
- 30 gr. de manteca

PREPARACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes muy bien hasta que quede una masa líquida y sin grumos. Dejamos reposar unos minutos.

Colocamos en una sartén mediana a la que añadimos un poco de manteca... muy poca, sólo es para que no se pegue a la sartén cuando echemos la preparación.

Vertimos un cucharón pequeño con la mezcla y lo desparramamos por la sartén inclinándola de tal modo que cubra por completo el fondo. Cuando se desprende la crepe le damos la vuelta y la dejamos 1/2 minuto más y retiramos. Del mismo modo preparamos las demás y las vamos apilando para que se mantengan calientes.

Y ahora les añadiremos los ingredientes que más nos gusten (queso, jamón dulce, tomates, champiñones, chocolate....).... Los enrollamos y listos.



Receta cedida por la Pizzeria **BADEPASTA**

RESTAURANT SANT MIQUEL
RESTAURANT SANT MIQUEL
 Tancat diumenges i dilluns
 Menú d'empresa 22 €
 Pl. de l'Església, 12 · 08188 Vallromanes
 Tels. 93 872 90 29 / 93 872 96 43
 restaurantsantmiquel@wanadoo.es
 www.lacuinaatalana.com/santmiquel/

Mas Martí restaurant
TERRASSA D'ESTIU
BODES-BATEJOS-COMUNIONS
EMPRESSES-BANQUETS
 Gran varietat de menus, esmorzars i servei a la carta
 Crta. Valldoríolf s/n - Vilanova del Vallès
 Telf. 93 842 02 76

LA MASIA
Dimarts tancat
 Avda. Torregassa, 77 - Tel. 93 843 00 02
 L'AMETLLA DEL VALLÈS

Celler del Ferrer
 "El celler de les Franqueses"
Tallers
 Vi i formatge **23 Maig**
 Cocteleria **30 Maig**
 Cava amb Ibèric **6 Juny**
 Ctra. de Ribes, 245 tel.938616070

Si voleu anunciar-vos, adreueu-vos a:

SITJES PUBLICITAT
 Plaça Onze de Setembre, 7, local 2
 · Tel. 93 870 65 33 GRANOLLERS

Nuevo restaurante
 en Sant Antoni de Vilamajor
la pizarra
 restaurante
 C/ d'Alfou, 26 · Tel. 93 861 01 42
 SANT ANTONI DE VILAMAJOR

60 CAN
 VINE A PROVAR LES NOVES COQUES GRATINADES
 C/Marià Maspons, 4
 93.879.56.20 GRANOLLERS

BaDePasta
 pizzeria
 93.849 53 50
 Pl. Espolsada, local 2
 08520 Les Franqueses del Vallès

L'Amperi
 Restaurant
 Josep Carner, - Plaça de la Font Verda
 08402 Granollers (Barcelona)
 Tel. 93 870 43 45 - Fax. 93 860 63 70
 restaurantamperi@gmail.com

RESTAURANT DO
MENÚ DIARI
 de dilluns a divendres
 CARTA DIVENDRES NIT I DISSABTE
 DIUMENGE TANCAT
 C/Bonaire, 11 - Tel. 93 841 85 80
 08530 La Garriga

Ma TERESA CASALS
 FRUITES I VERDURES
 SERVEI A DOMICILI
 Passeig Colom, 27
 Tel. 93 879 33 93 · Granollers
P GRATUÏT 30 min.
 compra mínima 20 €
PRESENTANT L'ANUNCI 3 € DE DESCOMPTA EN LA SEVA COMPRA
 per una compra mínima de 30 €

HOY HABLAMOS DE: Nísperos

Aunque rico en azúcar, es bajo en calorías (unas 50 calorías por 100 grs). Destaca en sus componentes: potasio y en menor cantidades, magnesio, calcio y hierro. Pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y C. El **níspero**, como muchas frutas, tiene valor y propiedades antioxidantes. Además contiene fibra soluble (pectinas), taninos, sustancias de acción astringente y numerosas sustancias aromáticas como los ácidos orgánicos (cítrico, tartárico y málico), abundantes en su pulpa. Popularmente se dice que ayuda a expulsar piedras de la vejiga si se mezcla con corteza de rábano. **LM**