



**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**