

FILLOAS



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Huevos 240g (4 unidades)
- ✓ Harina 250g
- ✓ Leche semidesnatada 500cc
- ✓ Azúcar 40g(2 cucharadas)
- ✓ Anís 30cc
- ✓ Sal 2g
- ✓ Ralladura de limón
- ✓ Mantequilla 35g

Preparación:

En un bol batimos los huevos, y a continuación vamos añadiendo todos los ingredientes, la harina, la leche, el azúcar, el anís, la sal y la ralladura de limón. Batimos bien hasta que quede una mezcla homogénea.

Ponemos una sartén al fuego, pinchamos la mantequilla con un tenedor y la pasamos por el fondo de la misma creando una fina capa para que no se pegue la masa. Esperamos que se caliente un poco la sartén y a continuación cogemos con un cucharón una pequeña cantidad y la distribuimos por el fondo y esperamos que cuaje, cuando empiece a desprenderse le damos la vuelta y esperamos que se cuaje y retiramos y así sucesivamente hasta terminar la masa.



Calibración del Plato

Kcal	475
Prot (g)	19
Hc (g)	67
Lip (g)	15
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	254
Na (mg)	349