



# FRUITY CREPES

**PREP TIME:** 5 minutes

**COOK TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 Crepe

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

- 1 large banana, mashed
  - 2 eggs
  - ¼ cup low-fat milk
  - ½ teaspoon cinnamon
  - ¼ cup all-purpose flour
  - 1 teaspoon butter or cooking spray
  - 1 ¼ cup mixed berries or other fruit for topping
- Optional Toppings: Maple syrup, honey, or powder sugar



## PREPARATION

1. Peel the banana and place in a medium bowl. Using a dinner fork, thoroughly mash the banana until no large lumps remain. Add the egg, milk, and cinnamon to the bowl and whisk until completely combined. Add the flour and continue mixing.
2. Heat a lightly oiled large frying pan over medium high heat.
3. Using a ¼ cup for each crepe, pour or scoop the batter onto the pan. Tilt the pan with a circular motion so that the batter coats the surface evenly, or use a ladle to lightly spread the batter.
4. Cook the pancakes until the bottoms look browned and golden, about 3 minutes each. To prevent the crepe from tearing, only flip until it is fully cooked. Flip and cook for a 2-3 minutes or until completely cooked.
5. Repeat steps 2-4 with the rest of the batter. Serve warm. Try optional toppings like maple syrup, honey, or any extra toppings.

## ADAPTED FROM

[www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Crepe</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 151mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 1/21  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# CREPES DE FRUTA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1C

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

- 1 large banana
- 2 eggs
- ¼ cup low-fat milk
- ½ tsp cinnamon
- ¼ flour
- 1 tsp butter or cooking spray for cooking
- ½ cup mixed berries or other fruit for topping
- Maple syrup or honey (optional)
- 1 tsp of powder sugar (optional)



## PREPARACIÓN

1. Pele el plátano y colóquelo en un tazón mediano. Con un tenedor de cena, triture bien el plátano hasta que no queden grumos grandes. Añadir los huevos, leche y canela al bol y batir hasta que estén completamente combinados. La masa quedará líquida. Agregar la harina y seguir revolviendo hasta que este todo uniforme.
2. Caliente una sartén antiadherente o una plancha a fuego medio. Derrita un poco de mantequilla o un poco de aceite vegetal al sartén si lo desea.
3. Usando una cucharada de ¼ vierte un poco de masa y espárcela bien por toda la sartén. Se puede usar una cuchara redonda para darle forma, frágilmente.
4. Dejar cocinar de 2-3 minutos y cuando empiece a cuajarse, y este bien cocinado, dale la vuelta, y cocina brevemente 2-3 minutos por el otro lado.
5. Repite la operación hasta terminar toda la masa. Sirva caliente. Sirva con jarabe de arce, miel o cualquier adición que desee.

## ADAPTADA DE

thekitchn.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/20

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Crepe</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 37mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 151mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.