



# Whole Wheat Crepes

**Yield: 8 servings**

## Ingredients

1 cup milk (almond, cow's, soy, etc)  
2 eggs  
2 tablespoons brown sugar  
1 tablespoon extra virgin olive oil  
1 teaspoon ground cinnamon  
½ teaspoon vanilla extract  
½ cup whole wheat flour  
Nonstick cooking spray  
¼ cup semi sweet chocolate chips  
2 cups Tropical Fruit Compote\*  
½ cup unsweetened plain yogurt  
¼ cup chopped walnuts

\*See recipe

## Instructions

1. In a medium bowl whisk together milk, eggs, brown sugar, olive oil, cinnamon and vanilla.
2. Whisk in flour until just combined.
3. Heat a small nonstick pan over medium heat and spray lightly with cooking spray.
4. Pour ¼ cup of batter in pan and swirl it around, cook until golden brown and flip to cook the other side.
5. Melt chocolate chips in a microwave safe bowl or use a double boiler.
6. To serve, top each crepe with ¼ cup tropical fruit compote, 1 tablespoon yogurt, ½ tablespoon walnuts and a drizzle of chocolate.

## Nutrition Information

**Serving Size:** ⅛ of recipe  
Calories: 197  
Total Fat: 10.7 g  
Saturated Fat: 3.7 g  
Monounsaturated Fat: 3.5 g  
Polyunsaturated Fat: 2.6 g  
Sodium: 39 mg  
Total Carbohydrate: 20.8 g  
Dietary Fiber: 2.9 g  
Sugars: 10.2 g  
Protein: 5.6 g

Source: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education



Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26294 © Spectrum Health 12.2021



# Crepas integrales

**Rinde: 8 porciones**

## Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar

1 taza de leche (de almendras, de vaca, de soya, etc.)

2 huevos

2 cucharadas de azúcar moreno

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de canela molida

½ cucharadita de extracto de vainilla

½ taza de harina de trigo integral

¼ taza de chispas de chocolate semiamargo

2 tazas de compota de frutas tropicales\*

½ taza de yogur natural sin azúcar

¼ taza de nueces picadas

\*Ver receta

## Instrucciones

1. En un recipiente mediano, bata ligeramente la leche, los huevos, el azúcar moreno, el aceite de oliva, la canela y la vainilla.
2. Agregue la harina, batiendo sólo hasta combinar.
3. Caliente a fuego medio un sartén antiadherente pequeño y rocíelo ligeramente con aerosol para cocinar.
4. Vierta ¼ taza de la mezcla en el sartén y haga movimientos circulares para que se distribuya. Cocine la crepa hasta que esté dorada y volteeela para cocinar del otro lado.
5. Derrita las chispas de chocolate en el microondas o a baño María.
6. Para servir, coloque sobre cada crepa ¼ taza de compota de frutas tropicales, 1 cucharada de yogur y ½ cucharada de nueces, y decore con el chocolate derretido.

## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** ⅛ de la receta

Calorías: 197

Grasas totales: 10.7 g

Grasas saturadas: 3.7 g

Grasas monoinsaturadas: 3.5 g

Grasas poliinsaturadas: 2.6 g

Sodio: 39 mg

Carbohidratos totales: 20.8 g

Fibras alimentarias: 2.9 g

Azúcares: 10.2 g

Proteína: 5.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education

Presentado por

**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)



**Spectrum  
Health**