

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Postre típico aragonés, pero con una elevada cantidad de azúcar blanco, harinas refinadas y calorías.



Crespillos de borraja



4 PERSONAS



30 MINUTOS



BAJA

Ingredientes

- 800 g de hojas tiernas de borraja 
- 300 g de harina 
- 200 g de azúcar
- 2 huevos 
- Leche 
- Aceite

Elaboración

1. Con la harina, las dos terceras partes de azúcar, los huevos batidos y un poco de leche preparamos una pasta muy ligera con la que rebozaremos las hojas más tiernas del cogollo de la borraja, una vez limpias y troceadas.
2. Las freímos en aceite muy caliente. Una vez doradas, las retiramos, las escurrimos y las espolvoreamos con azúcar.

Descripción nutricional

Postre de consumo ocasional. Aunque la materia prima (borraja) es un alimento muy saludable, la elaboración con el azúcar blanco, la harina refinada y la fritura en aceite hacen que este plato contenga una elevada cantidad de calorías y azúcares nada beneficiosos para nuestra salud.

Como siempre, en la moderación está la clave, y un consumo ocasional dentro de una dieta equilibrada no supone un problema para la salud.

Cómo combinarlo

Dado que el aporte calórico de este postre es elevado, podemos acompañarlo con una comida ligera, por ejemplo: ensalada de tomate rosa con conejo escabechado y pimientos rojos asados.