

# Crep proteico de langostinos

## Procedimiento

- Cocinar los langostinos condimentados con sal y pimienta, en una sartén bien caliente con el aceite de coco. Unos 2 o 3 minutos de cada lado hasta que estén bien dorados!
- Colocar la palta, los langostinos, el tomate en rodajas y el yogurt griego (podés reemplazar por queso crema) sobre el crep, enrollar y terminar con semillas de sésamo y unas hojitas de cilantro o perejil para decorar!!



## Ingredientes

- **1** crep proteico 100% claras de huevo (si no conseguís podés hacer un omelette de 4 claras en sartén aceitada)
- **200 grs.** de langostinos
- **1 c dita.** de aceite de coco
- **1/2** palta cortada en rodajas
- **3 cdas.** de Yogurt griego
- **1/2** tomate
- Semillas de sésamo, un poquito de cebollín o verdeo en rodajas y hojitas de perejil o cilantro para decorar (opcional)