



## WAFFLES DE CAMOTE

Una forma variada de comer tus waffles por la mañana, ricos en fibra y mucho sabor. Receta de @mommychefguate

 15 minutos 25 minutos

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo (250 g)
- 2 ctas de polvo para hornear (bajo sodio) (10 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 taza de puré de camote (120 g)
- 3 piezas de huevo entero fresco (150 g)
- 1/2 pieza de banano maduro (89 g)
- 4 cucharadas de mantequilla derretida (60 g) o 4 cucharadas de aceite de canola (60 g)
- 1/2 taza de leche (120 g)
- 1/2 taza de yogur Natural búlgaro sin endulzar (100 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta que se forme una masa. Puedes ajustar la consistencia con un poco más de leche.
- 2º Usa tu wafflera hasta que los waffles queden doraditos
- 3º Acompaña con fruta
- 4º Variaciones: puedes aromatizar la mezcla con esencia de vainilla, o almendra. Además de añadir especias como canela en polvo, nuez moscada, jengibre en polvo y tener unos waffles con más sabor.
- 5º Tip: puedes preparar la mezcla la noche previa y dejarla en la refrigeradora.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA           | 222 kcal  | 11 %  |
| GRASA             | 9 g       | 14 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 10 %  |
| COLESTEROL        | 75 mg     | 25 %  |
| SODIO             | 187 mg    | 8 %   |
| H. CARBONO        | 29 g      | 10 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 5 %   |
| PROTEÍNA          | 6 g       | –     |