



MASSA DE WAFFES TRADICIONAL ALESSANDRA MELO

 20 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de chá de açúcar, cristal (17 g) ou 5 colheres de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (15 g) ou 4 colheres de chá granulado de açúcar, mascavo (13 g)
- 16 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (112 g) ou 112 gramas de farinha de arroz, branco
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 8 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal (19 g)
- 50 gramas de leite de vaca integral ou 50 gramas de leite de soja, fluído
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque todos os ingredientes líquidos e bata
- 2º logo após coloque a farinha de trigo e o fermento em pó bata ate ficar homogeneo
- 3º leve ate a frigideira ou na maquina de fazer waffles
- 4º monte como desejar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	270 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	36 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	6 %
GORDURA	9 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	374 mg	179 mg	7 %