



WAFFLE

 9 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó (9 g)
- 1 colher de chá de casca de Psílio em 5 g
- bebida vegetal sem açúcares adicionados

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos
- 2º Misturar os restantes ingredientes e mexer
- 3º Levar a uma forma de waffles ou fazer panquecas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DR
ENERGIA	143 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	8 %
H. CARBONO	13 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	61 mg	31 mg	1 %