



## LECHE Y WAFLE DE SÉSAMO 2

un desayuno si estas en momentos de ansiedad.

 15 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sobera colmada de sésamo, semilla [23 g]
- 100 gramos de huevo Entero de Gallina Criolla [2 medianos]
- 60 gramos de avena comercial [7 cucharas colmadas]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 100 gramos de plátano criollo (uno mediano ó solamente edulcorante)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º hacer la leche de sésamo: en 400ml de agua licuar 1 cucharada de sésamo hasta que quede totalmente triturada, posteriormente colar con una coladora. A la leche agregar 1/2 cucharadita de canela en polvo y mitad de plátano mediano. Y vuelva licuar la leche con el plátano mediano. o sólo endulzar con edulcorante.
- 2º hacer wafle de sésamo: con los restos de la leche de sésamo mezcle con 7 cucharadas colmadas de avena instantánea, agregue 2 huevos medianos, medio plátano (o edulcorante), 1/2 cucharadita de canela y mezclar todos los ingredientes. llevar a la waflera por 3m. (ó puede ser en sarten, en forma de panqueques)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [285 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 220 kcal  | 627 kcal            | 31 %  |
| GRASA             | 9 g       | 25 g                | 39 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 8 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 4 mg      | 10 mg               | 0 %   |
| H. CARBONO        | 26 g      | 73 g                | 24 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 1 g                 | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 10 %  |
| PROTEÍNA          | 10 g      | 27 g                | –     |

