



## LECHE Y WAFLE DE ALMENDRAS

### INGREDIENTES

- 25 gramos de almendras
- 50 gramos de avena comercial
- 100 gramos de huevo Entero [2]
- 1 gramo de edulcorante de Stevia
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º en una licuadora agregar 500ml de agua y agregar 25gr de almendras, licuar a velocidad alta hasta que este totalmente triturada la almendra.
- 2º cuela con una coladora.
- 3º preparar el wafle. en un bowl o pocillo vacar los restos de almendra colada y agregar 2 huevos, 50gr de avena, edulcorante y canela en polvo. meclar bien todos los ingredientes.
- 4º cocinar en waflera o sandwchera o sarten.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA           | 288 kcal  | 14 %  |
| GRASA             | 15 g      | 22 %  |
| GRASAS SATURADAS  | —         | —     |
| COLESTEROL        | —         | —     |
| SODIO             | 1 mg      | 0 %   |
| H. CARBONO        | 25 g      | 8 %   |
| AZÚCARES          | —         | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | —         | —     |
| PROTEÍNA          | 14 g      | —     |