



LECHE Y WAFLE DE ALMENDRAS CON SUPLEMENTOS

INGREDIENTES

- 25 gramos de almendras
- 50 gramos de avena comercial
- 100 gramos de huevo Entero [2]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 2 cuchara sopera colmada de bebida de proteína [28 g]
- 2 cuchara sopera de fórmula 1 batido nutricional [25 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.... tienes leche de almendras; a la leche agregar 2 cucharas de batido
- 3º preparar el wafle. en un bowl o pocillo vacar los restos de almendra colada y agregar 2 huevos, 50gr de avena, 2 cucharas de proteina y canela en polvo. meclar bien todos los ingredientes.
- 4º cocinar en waflera o sandwchera o sarten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	308 kcal	15 %
GRASA	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 %
H. CARBONO	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
PROTEÍNA	23 g	—