



WAFFLES VEGANOS CON SALSA DE CHOCOLATE

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 75 gramos de harina de trigo
- 75 gramos de harina de trigo integral
- 20 gramos de endulzante sin calorías
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 20 gramos de aceite
- 300 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ○ 300 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 300 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 300 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 300 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 300 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 120 gramos de chocolate amargo
- 75 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ○ 75 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 75 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 75 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 75 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 75 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 6 disp.de un segundo de aceite en spray [6 g]
- 30 gramos de almendra fileteada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	228 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	12 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	64 mg	77 mg	3 %
H. CARBONO	26 g	31 g	10 %
AZÚCARES	8 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	-