



## WAFFLES

 15 minutos

 40 minutos

 8 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 60 gramos de harina de trigo
- 80 gramos de harina de trigo integral
- 1.25 Cucharaditas de polvo para hornear [6 g]
- 185 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 185 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 1185 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 185 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 185 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 25 gramos de mantequilla con sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [44 g]	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	66 kcal	3 %
GRASA	6 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
COLESTEROL	40 mg	18 mg	6 %
SODIO	211 mg	93 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	-