



WAFFLES ROSAS CON FRUTOS ROJOS.

 10 minutos 30 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 180 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman®
- 180 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 180 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 180 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 180 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 180 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 45 gramos de jugo de betabel
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 280 gramos de hojuelas de avena
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [203 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	7 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	61 mg	124 mg	41 %
SODIO	133 mg	270 mg	11 %
H. CARBONO	32 g	64 g	21 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	15 g	61 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	-