

**WAFFLE AVEIA PROTÉTICO**

Lanche saudável

 25 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de clara de ovo de galinha [30 g]
- 4 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [32 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 8 gramas de demerara ou eritritol ou xilitol ou stévia
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o fermento.
- 2º Quando a mistura tiver homogênea, acrescente o fermento e misture delicadamente com uma colher.
- 3º Coloque a massa na máquina de Waffle bem quente, untada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [73 g]	% DDR
ENERGIA	246 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	25 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	24 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	460 mg	334 mg	14 %