



Nutricionista · 18164/P



25 minutos30 minutos2 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 % |