



## WAFFLE PROTEICO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 50 gramas de leite de vaca desnatado
- 20 gramas de whey protein
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve para assar em forma de waffle ou torradeira [grill] caso não tenha a forma de waffle. - Sirva com mel, banana, canela.....

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	276 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	25 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	18 g	27 g	37 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	70 mg	109 mg	5 %