



WAFFLE DE LARANJA COM CHOCOLATE

Uma receita prática e gostoso para os lanches e café da manhã, com a combinação perfeita da laranja com o chocolate. Pode ser feita como panqueca.

 10 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 108 gramas de ovo de galinha inteiro cru [2 unidades]
- 40 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 20 gramas de farinha de aveia
- 5 gramas de fermento em pó
- Suco de 1 unidade média de laranja (180 g)
- 50 gramas de chocolate negro (aproximadamente 50% cacau)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes "molhados" com uma vara de arames (fouet).
- 2º Adicione a farinha e o adoçante e misture bem. Por fim, acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- 3º Deixe a massa descansar por 5 minutos. Enquanto isso, aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, caso queira fazer como panqueca, ou uma máquina de waffle/crepes.
- 4º Adicione uma parte da massa, coloque o chocolate e depois cubra com o restante de massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [202 g]	% DDR
ENERGIA	181 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
CARBOIDRATOS	22 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	10 g	20 g	22 %
GORDURA	7 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	269 mg	542 mg	23 %