

**WAFFLES COM FARINHA DE AMÊNDOAS** 25 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de farinha de amêndoa [1 xícara]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho [20 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de sopa de mel [30 g]
- 1/3 de xícara de água
- 5 gramas de fermento químico em pó [1 colher de chá]
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha [2 g]
- 1/4 colher de chá de sal, cozinha [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça sua máquina de waffles.
- 2º Em uma tigela, adicione a farinha de amêndoa, o ovo, o amido de milho, o azeite, mel, a água, o fermento, a essência de baunilha e o sal.
- 3º Bata até obter uma mistura homogênea e sem grumos.
- 4º Quando a sua máquina de waffles estiver quente, unte-a com óleo em spray e adicione massa suficiente para cobri-la.
- 5º Cozinhe até que a máquina de waffles informe que está pronta, cerca de 3 a 4 minutos, dependendo do equipamento.
- 6º Retire da frigideira com um garfo e continue adicionando a mistura até terminar. Sirva-os quentes acompanhados de suas coberturas favoritas ou de alguma mistura de frutas e nozes.
- 7º Se sobrar waffles, você pode guardá-los em um recipiente e refrigerar por até 4 dias ou no freezer por até 3 meses e reaquecer na torradeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DDR
ENERGIA	329 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	7 %
GORDURA	24 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	403 mg	232 mg	10 %