Mariana Mello
Nutricionista · 7540

WAFFLE DE AVEIA

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)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g) ou 10 gramas de leite de coco em pó (1 colher de sopa)
- 8 gramas de demerara ou eritritol ou xilitol ou stévia
- 2 colheres de chá de extrato/essência de baunilha (8 g)
- 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 (69 g)	% DDR
ENERGIA	242 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	28 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	9 g	12 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	479 mg	332 mg	14 %