

**WAFFLE DE AVEIA COM BANANA** 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]
- 10 gramas de leite de coco em pó [1 colher de sopa] ou 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 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
- 1/2 unidade de banana prata/branca crua [33 g]

**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 (86 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	28 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	13 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	388 mg	332 mg	14 %