



## WAFFE MULTIGRÃOS

receita Deliciosa e pratica

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (83 g)
- 2 fatias medias de queijo muzarella (40 g) [ ralado]
- 1 colher de sopa de mix de sementes (10 g) [ chia, linhaça, gergelim]
- 15 gramas de farinha de arroz, branco [ 2 colheres de sopa ]
- 20 gramas de tapioca de goma [ 2 colheres de sopa]
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º MODO DE PREPARO: Em um recipiente misture todos os ingredientes. Unte e preaqueça a máquina de waffle. Coloque a massa e asse até o ponto desejado.
- 2º MODO DE PREPARO: Em um recipiente misture todos os ingredientes. Unte e preaqueça a máquina de waffle. Coloque a massa e asse até o ponto desejado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	1163 mg	48 %