

Waffle Low carb

4 porções

Ingredientes

ou

2 scoop de whey 100% Hidrolisado e Isolado sabor cacau (30 g)

ou

4 cols (sopa) de farinha de amêndoa - Relva verde (60 g)

ou

4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 colher de chá de extrato de baunilha, artificial, com álcool (4 g)

Método de preparo

1

Liquidifique todos os ingredientes, divida a massa em duas porções e coloque na máquina de waffles.