

RECEITA DE MINI WAFFLES SEM GLÚTEN PAULA CANDOSA

Esta é uma receita da minha mãe, após tantas tentativas, porque nem sempre a utilização das farinhas sem glúten corresponde à mesma receita com farinha de trigo... desta vez correu muito bem, a massa não agarrou na máquina, não queimaram, a consistência ficou excelente, tanto para acompanhar com algo doce [compota, manteiga de amendoim, nutella] ou algo salgado como queijo ou requeijão. Aprovadas pelos graúdos, pelo miúdo e pela celíaca da casa.

 10 horas 20 porções

INGREDIENTES

- 160 gramas de farinha isenta de glúten NACIONAL
- 100 gramas de leite sem lactose magro Mimoso bem especial 0% lactose
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1/2 colher de café de fermento em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater todos os ingredientes
- 2º Temperar a massa a gosto, ponto que é opcional: canela, chocolate em pó canderel cankao, baunilha, gengibre em pó, raspas de limão ou laranja, haja criatividade :) ou sem tempero e acompanhar com opção doce ou salgada
- 3º No final colocar na máquina de waffles ou em frigideira anti-aderente :)
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	40 kcal	2 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
H. CARBONO	35 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	118 mg	24 mg	1 %