



### WAFFLES DE VAINILLA Y YOGUR GRIEGO\*

Ideal para un domingo de brunch!

15 minutos  
20 minutos  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas (40 g)
- 120 gramos de yogur, griego, natural, sin grasa
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 2 piezas de clara de huevo (66 g)
- 1/2 taza de bebidas, leche de almendras, sin azúcar (131 g)
- 1/2 cucharadita de leudante, polvo de hornear, bajo contenido de sodio (3 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 5 gramos o 1 cucharada de sweetener, herbal extract powder from Stevia leaf o 1 cucharada de postre de miel (8 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y un poco espesa
- 2º Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y un poco espesa
- 3º Precalienta la wafflera y engrásala ligeramente (con aceite en spray o 1/2 cdta de aceite de coco o de oliva o mantequilla)
- 4º Vierte la mezcla en la wafflera caliente y cocina de 4-5 minutos hasta que estén dorados y firmes
- 5º Sirve con tus toppings favoritos: fresas, blueberries, banano y syrup sugar free

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (104 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	89 kcal	4 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	46 mg	48 mg	16 %
SODIO	76 mg	78 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	10 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	—