



WAFLE PROTEICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 col sopa (30g) de farelo de aveia
- 2 col sopa (30g) de farinha de arroz, integral
- 50 ml de leite de vaca semidesnatado
- 1 dosador de whey protein concentrado/isolado sabores (29 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 10 unidades grandes de morango (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater ligeiramente o ovo com leite e misturar as farinhas e metade de um scoop de whey até formar uma massa semelhante a de panqueca. Por ultimo misture ligeiramente o fermento
- 2º Coloque na máquina de waffle ou numa frigideira antiaderente
- 3º Depois de dourada coloque frutas por cima e a outra metade do scoop de whey diluído em um pouquinho de leite como se fosse uma calda.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	435 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	21 g	63 g	21 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	52 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	34 %
SÓDIO	54 mg	164 mg	7 %