



## GOFRES DE AVENA

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 50 gr de yogur o queso batido
- 1 huevo
- 30-40gr de avena o harina de avena
- Canela [opcional]
- Edulcorante [opcional]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar todo. Poner la gofrera a calentar y echar AOVE en spray. Una vez caliente poner poner la masa y esperar unos 10 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (148 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	32 %
H. CARBONO	18 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	7 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	22 %
SODIO	49 mg	73 mg	3 %