

**GOFRE TARTA DE ZANAHORIA**20 minutos
2 porciones**INGREDIENTES**

- 60 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 huevo
- 60 gramos de zanahoria rallada
- 40 gramos de yogur griego
- 20 gramos de leche, entera, UHT
- Esencia de vainilla al gusto
- Canela en polvo y edulcorante

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en tu vaso de batidora todos los ingredientes y tritura hasta tener una masa homogénea. Debe quedar no muy líquida. En tu gofrera caliente, añade AOVE en spray y pon tu masa unos 10 minutos, échale un ojo porque depende de la gofrera Para el topping mezcla el yogur, el queso crema y edulcorante líquido. Añade por encima de tu gofre y listo! Puedes hacerlo también en forma de tortitas si te gusta más así
- 2º Pon en tu vaso de batidora todos los ingredientes y tritura hasta tener una masa homogénea. Debe quedar no muy líquida. En tu gofrera caliente, añade AOVE en spray y pon tu masa unos 10 minutos, échale un ojo porque depende de la gofrera Para el topping mezcla e 20gr de yogur, 20gr de queso crema y edulcorante líquido al gusto. Añade por encima de tu gofre y listo! Puedes hacerlo también en forma de tortitas si te gusta más así

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	24 %
SODIO	59 mg	69 mg	3 %