



GOFRE DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

 5 minutos 15 minutos 2 unidades

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (46 g) o 2 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral (46 g)
- 1 cucharada de postre colmada de cacao en polvo sin azúcares añadidos (7 g)
- 1/2 cucharadita de postre de levadura química o bicarbonato de sodio
- 1/2 unidad pequeña de plátano en puré (50 g)
- 1/2 vaso pequeño de bebida de soja sin azúcares añadidos (75 ml)
- 1/2 cucharadita de postre de vainilla (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzar por engrasar la superficie de la placa de metal de la wafflera, antes de encenderla, con aceite vegetal. Puede ser utilizado una hoja de papel de cocina humedecida con la grasa o utilizar una brocha de cocina. Es importante engrasar la placa aunque sea antiadherente para evitar que el waffle se pegue a ambas superficies y acabe abriéndose. Encender la máquina para calentar las placas.
- 2º Mezclar la harina de avena, el cacao y el polvo de hornear en un bol. Agregar la bebida vegetal, el puré de plátano y la vainilla y envolver todo junto hasta formar la masa. No es necesario mezclar demasiado, solo hasta que los ingredientes se hayan fusionado.
- 3º Colocar la masa en las placas calientes y hornear durante unos 5 a 6 minutos, hasta que el waffle esté firme, ligeramente dorado y crujiente. Servir inmediatamente con yogur vegetal o fruta fresca de temporada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (72 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	30 g	22 g	8 %
AZÚCARES	4 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
SODIO	8 mg	6 mg	0 %