



WAFFLES

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 60 ml de leite magro
- 125 gramas de farinha de trigo integral
- 125 gramas de farinha de centeio tipo 85
- 1/2 colher de chá de fermento em pó (4 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar amarelo (36 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloca todos os ingredientes num robot de cozinha e tritura.
- 2º Pré aquece a máquina dos waffles.
- 3º Coloca pequenas porções da massa na máquina e espera que cozinhe.
- 4º Podes servir com topping de canela, iogurte ou chocolate negro (se fores mais gulosa) e fruta para ficar uma refeição mais completa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	38 g	15 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	18 %
SÓDIO	166 mg	7 %