



WAFFLES INTEGRAIS C/ CANELA E MAÇÃ

Lanche diferente, saboroso e mantendo o foco. Num plano personalizado à espaço para tudo. Reaprenda a alimentar-se!

 15 minutos

 20 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 40 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 150 gramas de bebida de amêndoa Alpro **ou** 150 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 150 gramas de farinha de trigo integral
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 4 colheres de chá de canela moída [12 g]
- 4 unidades médias de maçã com casca [608 g]
- 1 mão-cheia de amêndoa, miolo, torrada, sem pele [25 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicione todos os ingredientes numa tigela e mistura, guarde apenas a canela e maçã para adicionar no fim.
- 2º Unte a máquina de waffles com uma pequena quantidade de spray de azeite.
- 3º Coloque o conteúdo na máquina de waffles e quando estiverem a ficar dourados retire.
- 4º Corte a maçã às lascas e coloque por cima, finalmente polvilhe as amêndoas [25g] e a canela a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [256 g]	% DR
ENERGIA	124 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	20 g	51 g	20 %
AÇÚCARES	11 g	27 g	30 %
GORDURA	3 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	79 mg	201 mg	8 %