

## WAFFLE LOW CARB

 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 scoop de whey 100% Hidrolisado e Isolado sabor cacau (30 g)
- 4 cols (sopa) de farinha de amêndoa - Relva verde (60 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)
- 1 grama de sal dietético
- 1 colher de chá de extrato de baunilha, artificial, com álcool (4 g)
- 10 gramas de eritritol

### MÉTODO DE PREPARO

1º Liquidifique todos os ingredientes, divida a massa em duas porções e coloque na máquina de waffles.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	335 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	11 g	14 %
GORDURA	25 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	194 mg	97 mg	4 %