

WAFFLE DE PÃO DE QUEIJO

 10 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de leite de vaca desnatado
- 100 gramas de manteiga com sal
- 1 xícara de polvilho doce (Cópia) [150 g]
- 5 gramas de sal dietético
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado [50 g]
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho [20 g]
- 15 gramas de quinoa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva a xícara de leite desnatado com a manteiga. Em uma tigela mistura o polvilho doce com o sal, depois de fervidos, despeje os líquidos na tigela e misture bem.
- 2º Deixe esfriar um pouco e misture os ovos um a um. Por último, acrescente o queijo ralado, a maisena e a quinoa cozida.
- 3º Misture bem e coloque na máquina de waffle ou sanduicheira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	263 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	25 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	5 %
GORDURA	16 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	427 mg	282 mg	12 %