

CAFÉ DA MANHÃ

Waffle integral de aveia com iogurte e morango

299 kcal	16 g	40 g	9 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 44 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- ovo: 1 unidade
- Iogurte, natural, desnatado: 78 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Morango, cru: 78 g (cerca de 4 morangos)

Utensílios

- tigela
- garfo
- máquina de waffle
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Meça a aveia e o ovo da lista. Misture-os em tigela até obter massa uniforme; lave e corte a fruta da cobertura.
2. Preaqueça a máquina de waffle conforme o fabricante. Distribua a massa sem ultrapassar a borda e feche a tampa.
3. Asse até a massa firmar e dourar. Abra com cuidado e retire com utensílio que não risque a superfície; verifique se o centro está cozido.
4. Sirva com o iogurte e a fruta nas quantidades indicadas.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: Aveia: verificar rótulo, Ovo, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.