

Pequenos-Almoços Panquecas

Waffles de maçã e canela

30 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1 iogurte natural LONGA VIDA
1 ovo
1 puré de maçã
80 g de farinha de trigo
1 c. de chá de canela em pó

Informação nutricional

Energia	72,1 kcal	4%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	11,6 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Esta receita pode ser quase toda feita pelas crianças!
2. Numa taça, começa por bater o ovo, com o iogurte, o puré de maçã e a canela em pó.
3. Depois junta a farinha e mistura até obter uma massa homogénea.
4. Use uma máquina de waffles ou formas de waffles para levar ao forno até cozinharem.