



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

<b>Energia</b>	72,1 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	2,9 g	6%*
<b>Lípidos</b>	1,4 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.