

WAFFLES VEGANOS

Con harina de quinoa y plátano

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina de plátano
- ¼ taza de harina de quinoa
- ½ taza de harina de arroz
- 3 cdas de fécula de yuca o maíz
- 1 banano grande bien maduro
- 1 1/3 taza de agua o bebida de almendras
- 2 cdas de esencia de vainilla clara
- 2 cdas de aceite
- 2 cditas de polvo de hornear
- 2 sobres de Stevia
- 2 cditas de vinagre de manzana



RINDE

4

PORCIONES



SIN GLUTEN



SALUDABLE



PREBIÓTICOS



ALTO EN PROTEÍNA

PREPARACIÓN:

1. Licuar los siguientes ingredientes: banano, agua o bebida de almendras, vainilla, aceite, Stevia, vinagre.
2. Mezclar todos los ingredientes secos en un tazón grande.
3. Agregamos la mezcla de los líquidos a ingredientes secos poco a poco con un batidor manual, hasta deshacer grumos.
4. Precalentar la waflera por unos 5 minutos hasta que esté bien caliente, utilizar aceite en spray para rociar en ambos lados de la waflera, repartir con un cucharón la masa con cuidado para que no se desborde.
5. Cerrar la waflera y esperar unos minutos hasta que indique que está cocinado, sacar los waffles hasta que queden dorados.
6. Servir con frutas, miel o ingredientes a elección. Si te sobran Waffles los puedes guardar en la refrigeradora o congelar. ¡Antes de volver a servirlos los puedes poner a tostar, quedan muy ricos!



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS