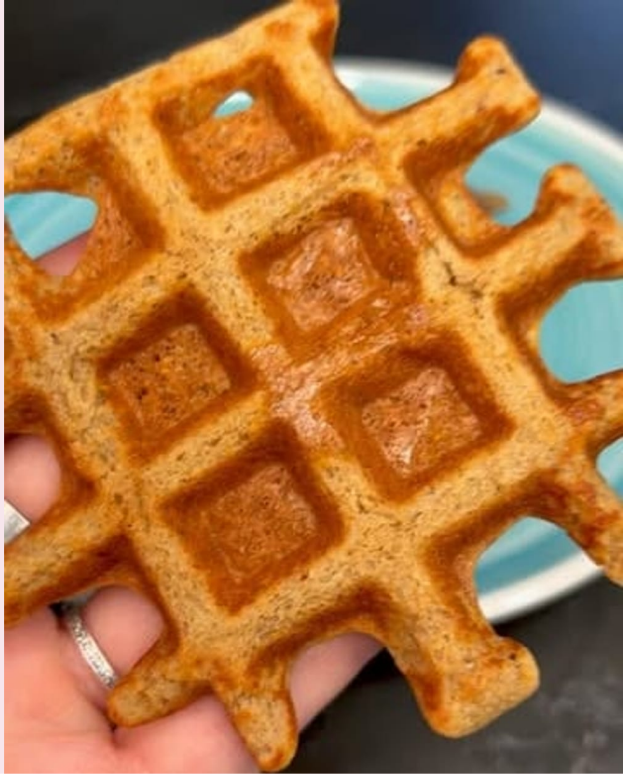
Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Gofres saludables

2 raciones 537 kcal

Ingredientes

- **160ml** de leche de almendras
- **50gr** de harina de avena
- **50gr** de harina de almendras
- **1 cucharada** de pasta de dátil
- **1** Huevo
- **1 cucharadita** de levadura en polvo
- Esencia de vainilla al gusto
- Toppings al gusto
- Chocolate 80% fundido
- Crema de cacahuete
- Fruta cortada

POR RACIÓN

Proteínas	19 g
Grasas	31 g
Hidratos	51 g
Fibra	10 g

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina o vaso de la batidora y triturar hasta obtener una masa homogénea
2. Poner un poquito de aceite de coco en la gofrera para que no se peguen, añadir la masa y esperar 3 min (hasta que estén doraditos)
3. Servir y añadir los toppings favoritos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya