



Avi Nutrición

www.avinutricion.com

Gofre con frambuesas

INGREDIENTES PARA 4 UD.

- 80g. Salvado de avena o harina de avena.
- 80g. Clara de huevo.
- 4 cucharadas de queso fresco 0%
- 2 cucharaditas de levadura química.
- 2-3 cucharaditas de vainilla y edulcorante al gusto.

RECETA

- Calentar la gofrera.
- Mezclar el queso fresco con las claras de huevo durante un minuto.
- Añadir la avena y la levadura y mezclar.
- Incorporar la vainilla y el edulcorante.
- Engrasar la gofrera con spray de aceite y cocinar la masa durante unos 7-8 minutos.
- Encima del gofre poner un poco de queso fresco, frambuesas y arándanos y chocolate derretido en el microondas >70% cacao.
- A disfrutarlo!!