

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente colación



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

WAFLE INTEGRAL CON FRUTA



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 350 gramos de harina integral
- 40 gramos de avena
- 150 mililitros de leche
- 40 gramos de mantequilla
- 4 piezas de huevo
- 40 gramos de arándanos
- 200 gramos de mango
- 1 manzana



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

PREPARACIÓN

- 1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente, la mantequilla puedes derretirla 30 segundos en el microondas o agregarla a temperatura ambiente y mezclarla hasta obtener una masa perfectamente homogénea.**
- 2. Disponer la masa en la waflera durante 4 minutos retirar y servir con arándanos, mango y manzana picada.**

Nota: esta masa también funciona para elaborar hot cakes.



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
65 g de harina integral	33.9 g	7.8 g	0.9 g	174.9 kcal
10 g de avena	4.7 g	1.6 g	0.7 g	31.3 kcal
35 ml de leche	2.4 g	1 g	1 g	18.55 kcal
10 g de mantequilla	0 g	0.2 g	7.4 g	67.4 kcal
1 pza de huevo	0.4 g	6.3 g	7.0 g	89.8 kcal
10 g de arándanos	0.8 g	0.1 g	0 g	4.1 kcal
1/4 pza de manzana	3.6 g	0.1 g	0.1 g	15.4 kcal
50 g de mango	3.2 g	0.3 g	0 g	14.2 kcal
Total	49.0 g	17.4 g	17.1 g	415.7 kcal



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19