

WAFFLES DE WHEY E AVEIA (FITNESS)

INGREDIENTES

1 ovo

3 colheres de leite desnatado

1 scoop de aveia

1/2 scoop de whey (pode ser de baunilha)

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

Coloque na máquina de waffles preaquecida e só esperar.

Sugestão de acompanhamento: iogurte grego desnatado com cobertura de morango.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28472-waffles-de-whey-e-aveia-fitness.html>