

# WAFFLE 100% INTEGRAL COM LINHAÇA E AVEIA

## INGREDIENTES

1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1/4 xícara de aveia integral em flocos  
1/4 xícara de farinha de linhaça dourada  
1 colher de chá rasa de fermento químico  
1 gema  
1 colher de sopa de manteiga sem sal derretida  
1/2 a 1 xícara de leite desnatado  
1 clara batida em neve  
essência de baunilha a gosto (opcional)  
raspas de limão a gosto (opcional)  
manteiga sem sal para untar

## MODO DE PREPARO

Retirar os ingredientes da geladeira, pelo menos 15 minutos antes do preparo, para que estejam à temperatura ambiente.

Untar a máquina de waffle.

Ligar a máquina de waffle, para que aqueça durante o preparo da massa.

Peneirar a farinha.

Acrescentar a farinha de linhaça, a aveia e o fermento e misturar bem.

Acrescentar a gema e a manteiga, misturar bem.

Acrescentar o leite e misturar bem até dar o ponto (a massa deve ter aspecto líquido, porém, cremoso).

Acrescentar a clara em neve e incorporar delicadamente à massa.

Adicionar essência de baunilha e raspas de limão a gosto (opcional).

Despejar a massa na máquina de waffle.

Fechar e aguardar a luz indicadora apagar, mostrando que o waffle já está pronto.

Servir ainda quente, acompanhado de calda de agave, mel, geleia, requeijão, cream cheese, nutella, manteiga ou o que a imaginação mandar.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36595-waffle-100-integral-com-linhaca-e-aveia.html>