



Waffles Integrales de Calabaza

12 Porciones • 1 Porción = 1 Waffle con 2 Cucharadas de Yogur, ½ Taza de Bayas

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina de trigo integral
- ¼ taza de azúcar moreno
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- 3 huevos grandes (separados)
- 2 tazas de suero de leche de bajo contenido graso (temperatura ambiente)
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 taza de puré de calabaza
- 3 cucharadas de aceite de coco derretido
- ¾ taza de yogur griego natural descremado
- 3 tazas de arándanos
- 3 tazas de frambuesas

INDICACIONES

1. Precaliente la waflera.
2. Coloque los ingredientes secos en un recipiente grande.
3. En un recipiente aparte, bata las yemas de huevo, el suero de leche, la vainilla, el puré de calabaza y el aceite de coco.
4. Vierta la mezcla con la yema de huevo en los ingredientes secos y mezcle hasta combinar.
5. Bata las claras de huevo hasta que se formen picos suaves, y vierta suavemente en el batido. Deje reposar durante 5 minutos.
6. Vierta ½ taza de batido en la waflera.
7. Cocine hasta que salga un mínimo de vapor de la waflera. Vuelva a rociar la waflera con aceite en aerosol entre medio de cada tanda. Si algún waffle se pega un poco, quítelo suavemente de la waflera con una cuchara de madera.
8. Sirva cada waffle con 2 cucharadas de yogur y ½ taza de bayas.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 waffle with 2 T. yogurt and 1/2 c. berries

Amount per serving
Calories **220**
% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 223mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 228mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank

