



# Waffle de Trigo Integral con Mantequilla de Almendra y Pera

1 Porción • 1 Porción = 1 Waffle

## INGREDIENTES

- 1 waffle integral congelado
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- 1 pera cortada en rodajas

## INDICACIONES

1. Tueste el waffle según las instrucciones de la caja.
2. Esparza la mantequilla de almendra de manera uniforme sobre el waffle.
3. Cubra la mantequilla de almendra con rodajas de pera.

## Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size 1 waffle (227g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>290</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	—
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 20g	—
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein 6g</b>	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 116mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 377mg	8%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

