



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

Calories **290**

% Daily Value*

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%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 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

@CHEFSanAntonio

