

# WAFLES DE ESPINAFRES - PALEO



## CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade

---
2. Colocar todos os ingredientes e programar velocidade 6 por minuto e meio.

---
3. Aquecer a torradeira com as placas de waffles. E retirar quando estiver tostado.

---
4. Rechear com manteiga de amêndoa, avelã, presunto, etc...

---
5. Receita adaptada de [naogostodelegumes.blogspot.com](http://naogostodelegumes.blogspot.com)

---

## INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 2C SOPA POLVILHO AZEDO
- 2C SOPA QUEIJO QUARK
- 1C SOPA MANTEIGA DE AVELÃ
- 1C CHÁ ÓLEO DE CÔCO
- 100G DE ESPINAFRES