

WAFFLE DE ATUM - PALEO



CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade

2. Triturar todos os ingredientes na velocidade 12 por 1 minuto ou até ficar uma mistura homogênea. Aquecer a máquina de waffles, untar ligeiramente com óleo de coco ou azeite (caso seja necessário), derramar o preparado e deixar cozinhar cerca de 4 minutos.

3. Receita adaptada de mamapaleo.blogspot.com

INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 2 LATAS DE ATUM EM AZEITE
- 2 COLHERES DE SOPA DE CEBOLA PICADA (OPCIONAL)
- 2 COLHERES DE SOPA DE SALSA E/OU COENTROS PICADOS
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ OU PICADO