

WAFLES DE LEGUMES - PALEO



INGREDIENTES

- 1 COURGETTE RALADA E ESPREMIADA
- 1 CENOURA RALADA E ESPREMIADA
- 2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO MOZARELLA RALADO
- 2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO PARMESÃO
- 2 COLHERES DE SOPA DE FÉCULA DE BATATA OU POLVILHO DOCE
- 2 OVOS MEXIDOS
- SAL E PIMENTA Q.B.
- SALSA PICADA, ALHO PICADO, COENTROS PICADOS , CEBOLINHO (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade

2. Triturar todos os ingredientes na velocidade 12 por 1 minuto ou até ficar uma mistura homogénea.

3. Aquecer a máquina de waffles, untar ligeiramente com óleo de coco ou azeite (caso seja necessário), derramar o preparado e deixar cozinhar durante pelo menos 3 minutos.

4. Receita e foto de Maria de Sousa
