

PALITO DE FIBRA CROCANTE

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia
- 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 4 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (sopa) de gergelim

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador farelo de aveia, água, óleo e sal.

Coloque a massa batida numa vasilha e acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.

Modele os palitos e leve para assar em forma untada e enfarinhada em forno alto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15731-palito-de-fibra-crocante.html>