

COMO FAZER PÃO INTEGRAL DE MICRO-ONDAS COM E SEM OVO!!

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de flocos finos de aveia (ou farelo de aveia).

3 colheres (sopa) de farelo de trigo (ou fibra de trigo) se quiser fazer sem trigo use flocos de quinoa.

1 ovo (ou uma colher de sopa de linhaça dourada, hidratada por 2 minutos em 1/4 de xícara de água).

2 colheres (sopa) de creme de leite (ou iogurte natural).

1 pitadinha de sal.

2 colheres (chá) de fermento para bolo (químico).

MODO DE PREPARO

COM OVO:

Com ovo:Misture tudo pela ordem e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos.

SEM OVO:

Sem ovo:Hidrate a linhaça na água, espere 2 minutos e misture os demais ingredientes.

Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/17798-como-fazer-pao-integral-de-micro-ondas-com-e-sem-ovo.html>