

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