

PÃO SEN GLÚTEN COM SEMENTE DE GIRASSOL, CHIA E LINHAÇA

INGREDIENTES

3 ovos

1/2 copo de óleo de girassol (você pode usar outro, esse fica saboroso)

1 copo de iogurte desnatado

1 e 1/2 copo de farinha de arroz integral

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de linhaça dourada

1 colher (sopa) de chia

4 colheres (sopa) de semente de girassol sem casca

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos, junto com a linhaça.

Em seguida junte a farinha, o sal e o açúcar.

Quando estiver bem homogêneo, misture com uma pá a chia, a semente de girassol e por último o fermento.

Unte uma forma de bolo inglês com margarina e farinha de arroz, despeje a massa (se quiser coloque um fio de gema de ovo por cima)

Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18419-pao-sen-gluten-com-semente-de-girassol-chia-e-linhaca.html>