

PANINI LOWCARB

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres (sopa) de requeijão ou cream cheese

1 colher (chá) de fermento em pó

sal opcional

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, bata primeiro o ovo bem com um garfo, depois acrescente os outros ingredientes e bata por aproximadamente 1 minuto ou mais até ficar homogêneo.

Leve ao micro-ondas por 3 minutos (dependendo da potência do seu micro-ondas, acrescente mais).

Em seguida, recheie a gosto e leve a sanduicheira ou doure na frigideira.

Opções de recheio: queijo, tomate e orégano.

Se delicie.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18667-panini-lowcarb.html>