

PÃO SAUDÁVEL DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1 colher (café) de fermento

1 colher (sobremesa) de óleo de coco ou azeite de oliva

1 ovo

1 colher (sopa) de leite desnatado

3 colheres (sopa) de aveia

1 colher (chá) de chia

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Em seguida, coloque na frigideira e doure os dois lados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18712-pao-saudavel-de-frigideira.html>