

PÃO DE MICRO-ONDAS (110 KCAL)

INGREDIENTES

1 ovo (pode ser apenas a clara)

1 colher (sopa) de farelo de aveia (pode trocar por outra farinha integral)

1 colher (sopa) de iogurte desnatado ou 1 colher sopa de leite desnatado ou 1 colher (sopa) de água

1 colher (café) de fermento em pó (de bolo)

adicione temperos a seu gosto

pode adicionar ervas secas ou sementes (sempre uso erva doce -para acompanhamentos doces- ou alecrim -para acompanhamentos salgados)

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e misture bem com um garfo ou mixer.

Coloque em uma pequena travessa que possa ser colocada no micro-ondas, não é preciso untar, seu pão ficará no formato da travessa.

Depois de pronto, corte ao meio e doure na frigideira quente ou grill.

Leve ao micro-ondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18871-pao-de-micro-ondas-110-kcal.html>