# PÃO PROTEICO LOWCARB DE FARINHAS DE AMÊNDOAS E CASTANHAS-DE-CAJU

## INGREDIENTES

3/4 de xícara de farinha de amêndoas

1 xícara de farinha de castanha-de-caju

1 colher (sopa) cheia de óleo de coco ou manteiga ghee

1/2 colher (chá) de mel

1/2 colher (chá) de psyllium ou 1 pitada de goma xantana

1 pitada da bicarbonato de sódio

1 colher (sopa) de fermento em pó

4 gemas

4 claras batidas em neve

1 colher (chá) de essência de baunilha

1/2 xícara de água

erva-doce para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos.

Bata as claras em neve.

Misture, na batedeira, as gemas aos ingredientes secos.

Acrescente 1/2 xícara de água ou outro leite de sua preferência.

Acrescente as claras em neve, misturando delicadamente.

Despeje o conteúdo em uma forma untada, e polvilhe erva doce por cima (usei uma forma redonda de 25 cm de diâmetro).

O conteúdo pode ser dividindo em formas para pão-de-forma, ou formas de alumínio descartáveis.

Asse em forno preaquecido em temperatura média, por 30 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19217-pao-proteico-lowcarb-de-farinhas-de-amendoas-e-castanhas-de-caju.html