

# PÃO PROTEICO LOW CARB DE FARINHA DE AMÊNDOAS E CASTANHAS-DE-CAJU

## INGREDIENTES

3/4 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 (café) de essência de baunilha  
1/2 xícara de água  
erva-doce para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos.

Bata as claras em neve e reserve.

Misture na batedeira as gemas aos ingredientes secos.

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

Acrescentar 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 dividido em formas para pão-de-forma ou formas de alumínio descartáveis.

Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média (180° C) por 30 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19668-pao-proteico-low-carb-de-farinha-de-amendoas-e-castanhas-de-caju.html>