

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 (cafê) 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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