

PÃO DE MEL SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha integral
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia ou de quinoa em flocos
- 1/4 de farinha branca
- 3/4 de xícara de mel
- 1/4 de açúcar mascavo
- 1/4 de xícara de óleo de milho ou girassol
- 1 colher rasa de sopa de fermento em pó para bolo
- 1 e 1/2 colher (café) de cravo em pó
- 1 e 1/2 colher (café) de noz-moscada
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 e 1/2 de água em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a água, óleo , o açúcar mascavo e o mel.

Bata bem, transfira para o bowl, vá acrescentando os demais ingredientes, bata muito bem, a massa ficará com um aroma especial.

Desligue a batedeira e acrescente o fermento e agregue delicadamente.

Distribua em mini forminhas de silicone ou forminhas próprias para pão de mel.

Leve ao forno a 180º C, por 40 minutos (dependendo do forno).

Derreta um pedaço de chocolate meio amargo, amargo ou zero açúcar.

Passe apenas uma camada fina no tampo do pão de mel.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19776-pao-de-mel-saudavel.html>