

# 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://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/19776-pao-de-mel-saudavel.html>