

PÃO CASEIRO FIT

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de quinoa em flocos
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de leite sem lactose
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher (chá) de erva doce
- 1 colher (chá) de fermento

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente, por ultimo o fermento.

Despeje a mistura em 2 potinhos individuais e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos.

Está pronto, totalmente saudável, sem glúten, sem lactose e low carb.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23169-pao-caseiro-fit.html>