

CHURROS FIT SEM GORDURA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha integral
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1/4 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de adoçante sucralose
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de água

MODO DE PREPARO

Misture água, sal, água, óleo e espere ferver.

Misture as farinhas.

Coloque a massa em uma máquina manual de churros.

Pincele ou borrife um pouco de azeite.

Coloque na airfryer, já preaquecida por 5 minutos na temperatura de 200° C, por 15 minutos.

Vire na metade do tempo.

Polvilhe açúcar mascavo com canela por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23207-churros-fit-sem-gordura.html>