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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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