

# PÃO INTEGRAL DE MICROONDAS

## INGREDIENTES

1 ovo

1 colher (sopa) de aveia (pode trocar por farinha de trigo integral ou fazer um mix)

1 colher (sopa) de iogurte desnatado

1 colher (café) de fermento em pó

1 pitada de sal

se preferir, adicione ervas secas ou sementes

## MODO DE PREPARO

Peneire o ovo para tirar a pele da gema.

Depois, bata o ovo com o iogurte e adicione os outros ingredientes secos, por último adicione o fermento.

Leve ao microondas por 2 minutos e 20 segundos em potência alta.

Mas sempre de olho para não queimar.

Depois de pronto, corte ao meio e doure na frigideira.

O recheio pode ser de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24206-pao-integral-de-microondas.html>