

MASSA DE PÃO DE AVEIA FIT

INGREDIENTES

- 2 claras em neve
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) farinha/farelo de aveia
- 1 de colher (sobremesa) de fermento químico (aproximadamente)
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)
- 1 pitada generosa de ervas/condimentos (orégano, manjeriço, chimichurri ou outros [opcional])
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture as claras em neve com os demais ingredientes de forma delicada.

Recomendo utilizar uma forma (Ex: travessa de vidro) que tenha fundo com tamanho semelhante a uma fatia de pão, para o pão caber inteiro na sanduicheira elétrica.

Opção 1: leve a massa ao micro-ondas por 2 a 3 minutos.

Asse o pão de 30 em 30 segundos para não passar do ponto.

Após assado, o pão pode ir à sanduicheira elétrica para tostar.

Opção 2: leve a massa ao forno preaquecido (180 a 200 ° C) por 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25201-massa-de-pao-de-aveia-fit.html>