

# CHURROS LIGHT

## INGREDIENTES

1 xícara de água  
1 colher de sopa de margarina light  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de adoçante culinário  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de farelo de aveia fino  
canela para polvilhar  
geleia ou doce diet/light de sua preferência para o recheio

## MODO DE PREPARO

Ferva a água junto com a margarina, o sal e o adoçante.

Ainda no fogo, junte a farinha e o farelo de aveia e continue mexendo, até que a massa desgrude do fundo da panela, formando uma bola.

Com a massa ainda morna, molde os churros em um saco de confeiteiro ou em aparelho próprio para churros.

Asse em fritadeira sem óleo (airfryer) por 15 minutos a 200°C ou em forno convencional a 200°C, até que fiquem douradinhos.

Polvilhe com canela e recheie com geleia ou doce diet/light de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28919-churros-light.html>