

PÃO FIT

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 de óleo de canola ou de coco
- 1 colher de requeijão zero ou light da danúbio
- 1 xícara de leite desnatado ou sem lactose
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de linhaça em grãos
- 1 colher de sopa de chia em grãos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, menos o fermento.

Coloque em forma de pão de silicone, anti-aderente ou untada.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29345-pao-fit.html>