

# PÃOZINHO INTEGRAL DE AVEIA E SUPLEMENTO PROTEICO

## INGREDIENTES

2 ovos

1 colher de sopa de farinha de trigo integral (pode usar farinha branca)

1 colher de sopa de aveia em flocos (ou aveia em flocos finos ou farinha de aveia)

1 colher de sopa de suplemento proteico

2 colheres de sobremesa de fermento em pó (fermento de bolo)

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um pote que possa ir ao micro-ondas.

Misture bem com um garfo ou mixer.

Coloque no micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos em potência alta.

Está pronto, fica muito saboroso e não precisa de sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29442-paozinho-integral-de-aveia-e-suplemento-proteico.html>