

PÃO LIGHT DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 ovo

1 colher de sopa (cheia) de farelo de aveia

1 colher de sopa (cheia) de requeijão light

1 colher de café de fermento em pó

óleo de coco (se não tiver use o óleo de soja, girassol, azeite)

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em uma tigela, deixando por último o fermento.

Misture bastante com um garfo, até ficar homogêneo.

Com o óleo, unte um prato de tamanho normal e despeje a massa.

Leve o prato ao micro-ondas, por 3 minutos.

Corte a massa ao meio e leve numa sanduicheira, as duas metades lado a lado até que estejam dourados dos dois lados.

Recheie como preferir, geleia, maçã ou banana com canela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29560-pao-light-de-micro-ondas.html>