

FAROFA DE GRÃOS E ALHO-PORÓ

INGREDIENTES

1 alho-poró
1/2 cebola picada
3 dentes de alho picados
1 clara
1 colher de sopa de farelo de aveia
1 colher de sopa de farelo de trigo
1 colher de sopa de flocos de quinoa
1 colher de sopa de linhaça dourada
1 colher de sopa de farinha de chia
sal e pimenta a gosto
spray de azeite

MODO DE PREPARO

Borrife o azeite em uma frigideira anti-aderente e coloque no fogo.
Depois de quente, coloque a cebola e o alho-poró e deixe dourar.
Acrescente o alho e deixe dourar, mexendo sempre.
Adicione a aveia, o farelo de trigo, a quinoa, a linhaça e a chia e deixe secar bem.
Quando estiver quase pronto, coloque a clara e mexa sem parar.
Sirva quente.
Pode ser guardada na geladeira por 3 dias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29719-farofa-de-graos-e-alho-poro.html>