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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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