

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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