

PÃO SUPREMO (DUKAN – 2º FASE)

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 1 colher de iogurte desnatado
- 200 g de farinha de glúten
- 3 colheres de sopa de leite desnatado morno
- 1 colher de sopa de fermento granulado para pão e pizza (15 g)
- sal a gosto
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO

Misture o fermento ao leite morno.

Em seguida, misture os demais ingredientes e sove bem a massa.

Deixe descansar por 30 minutos.

Na sequência, abra a massa com um rolo de macarrão e recheie a gosto.

Enrole e pincele com uma gema.

Deixe descansar por mais 30 minutos.

Coloque para assar em forno médio de 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29743-pao-supremo-dukan-2o-fase.html>