

PÃO DUKAN DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

6 colheres de sopa de farelo de aveia

3 colheres de sopa de farelo de trigo

13 colheres de sopa de leite em pó desnatado (também pode ser feito com a versão integral)

170 g de iogurte natural desnatado (equivalente 1 copo, também pode ser usada a versão integral)

3 ovos

1 colher de sopa rasa de fermento químico (o mesmo usado para bolos)

manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador e bata em velocidade alta por aproximadamente 5 minutos, ou até que a massa fique lisa e homogênea.

Acrescente o fermento misturando à mão.

Deposite a massa em uma forma retangular própria para pão, untada apenas com manteiga, não é preciso polvilhar farinha de trigo.

Leve ao forno preaquecido, em fogo baixo, por aproximadamente 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34706-pao-dukan-de-liquidificador.html>