

# PÃO INTEGRAL DE MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) farinha de trigo integral

1 colher (sopa) iogurte natural

1 ovo inteiro

1 colher (chá) fermento em pó royal

## MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com uma colher, em uma tigelinha de vidro pequena quadrada (10 x 10 cm) ou redonda, até obter uma massa homogênea.

Colocar no micro-ondas por 1 minuto e 15 segundos.

Retire do micro-ondas, passe uma faca somente para descolar das laterais da tigelinha e tirá-lo.

Esperar esfriar e cortar em camadas, como o da foto.

Coloque o recheio de sua preferência. Pode ser ovo, frango desfiado, peito de peru, queijo, presunto ou requeijão.

Pronto. Um lanche rápido e saudável para qualquer hora do dia.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34717-pao-integral-de-micro-ondas.html>