PÃO DE MICRO-ONDAS DE AVEIA E MILHO

INGREDIENTES

1 ovo

1 colher de sopa de leite desnatado em pó

1 colher de sopa de aveia integral

1 colher rasa farinha de milho integral

1 colher de chá requeijão zero

1 colher de chá de óleo de coco (opcional)

1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata tudo (pode ser à mão).

Depois coloque em um recipiente fundo (pois ele cresce bastante) e leve ao micro-ondas por 2 minutos (fique atento, pois o tempo pode variar).

Retire, corte ao meio com cuidado e recheie com o que você quiser.

Depois ponha na sanduicheira até dourar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35838-pao-de-micro-ondas-de-aveia-e-milho.html