PANINE DUNKAN DIET

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres de sopa requeijao light bem cheias

1 colher chá de fermento químico

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture o ovo e o requeijão até formar um creme homogêneo.

Adicione o fermento e o sal.

Coloque num recipiente pequeno (mais ou menos 6 cm de altura) e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Retire do micro-ondas, desenforme, divida ao meio e coloque recheio de sua preferência - os permitidos pela dieta - e leve o panini para dourar e derreter o recheio no tostex, grill ou frigideira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43218-panine-dunkan-diet.html