

RECEITA LOW CARB: FAROFA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga Ghee (ou azeite)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (ou castanha de caju ou amendoim)
- 1/4 xícara de amêndoas picadas (ou castanha de caju ou amendoim)
- 1/4 xícara de semente de abóbora (ou girassol)
- 1/4 xícara de salsa fresca picada
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de Nutritional Yeast Bacon Free

MODO DE PREPARO

Preaqueça uma frigideira grande em fogo médio.

Adicione a manteiga e espalhe ela por toda a superfície da frigideira.

Acrescente os ingredientes e os temperos (exceto a salsa).

Mexa a farofa a cada um minuto até que fique levemente tostada.

Desligue o fogo, adicione a salsa picada, misture e deixe esfriar na frigideira

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47465-receita-low-carb-farofa-de-amendoas.html>