

# PÃO DIET

## INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de farinha trigo integral  
3 xícaras de farinha de trigo normal  
1 xícara de azeite  
3 xícaras de leite desnatado morno  
1 colher de sopa de sal rasa  
1/2 colher de sopa de açúcar  
1/2 xícara de cebola picada  
1 colher de sopa de alho amassado  
2 ovos inteiros  
50 g de fermento seco ou gelado

## MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque o azeite, o leite, os ovos, o fermento, o sal, o açúcar, a cebola e o alho.

Bata tudo.

Despeje em uma vasilha e acrescente a farinha.

Fica meio grudento, deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de tamanho.

Coloca em uma forma untada com farinha de trigo ou milhoarina.

Assar em forno quente por 30 a 35 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56179-pao-diet.html>