

Pão Integral de microondas

Pão Integral de microondas

Uma alimentação saudável depende de receitas rápidas e fáceis de fazer, porém com valor nutritivo alto. O pão Integral de microondas é uma ótima opção para você ter sempre pão fresquinho e saudável em casa para elaborar uma refeição leve e prática.

Pão Integral de microondas :

Ingredientes :

1 ovo,

2 colheres (sopa) de iogurte Natural

3 colheres de farelo de trigo

3 colheres de aveia em flocos fino

1 colher (sopa) de fermento em pó

Pitada de sal.

Modo de fazer :

Bata 1 ovo com as 2 colheres de iogurte, acrescente o farelo e a aveia e bata bem, acrescente o fermento e o sal. Unte um pote quadrado (mais ou menos do tamanho de um pão de forma) que possa ir ao microondas com um pouco de azeite, adicione a massa e arrume para ficar reta e leve para o microondas em potência alta por 2 minutos. Retire do microondas e corte o pão ao meio para poder recheá-lo. Use a criatividade no recheio, mas sempre pensando em recheio leves, saudáveis e nutritivos! Bom apetite!