

PÃO DE MICROONDAS

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

ou

1 col (sopa) de farinha de linhaça - Mais Vita (15 g)

ou

1 colher (café) de fermento químico (pó) (5 g)

ou

1/2 gramas de sal dietético

Método de preparo

1

ACRESCENTAR 01 COL (SOPA) DE ÁGUA

2

Junte todos os ingredientes e bata com um garfo ou fouet, adicionando o fermento por último. Coloque em uma travessa e leve ao microondas por aproximadamente 2:20 minutos. Depois de pronto, corte ao meio e finalize no grill ou torradeira.