

## Pão saudável de microondas

[www.receitasdafia.com/receitas/pao-saudavel-de-microondas](http://www.receitasdafia.com/receitas/pao-saudavel-de-microondas)

Descubra a praticidade ao preparar um delicioso pão integral em apenas 5 minutos no microondas! Permita-se saborear a simplicidade e o aroma caseiro desta receita rápida e fácil.

Pão saudável de microondas

 5 min

 1 unidade

### Ingredientes

- 1 [ovo](#)
- 1 colher de sopa de [iogurte desnatado](#)
- 1 colher de sopa de [farelo de aveia](#)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- Ervas secas e sementes a gosto
- Recheio de sua escolha

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture o ovo, farelo de aveia, iogurte desnatado, fermento, ervas e sementes.
2. Em seguida, transfira a massa para um recipiente próprio para micro-ondas.
3. Leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos.
4. Desenforme com cuidado, corte ao meio e doure na frigideira ou grill.
5. Recheie a gosto e sirva. Desfrute!

Veja também:

Deliciosa receita de [Bolo de Banana Integral](#)