

Pensando na sua vida FIT, modificamos alguns ingredientes e criamos uma versão light dessa receita super famosa.

Todos nós amamos pão. Aquele que tem na entrada do Outback® então nem se fala... então resolvi testar um mix de ingredientes saudáveis para obter uma receita acessível à nossa rotina alimentar.

Caso você opte por utilizar a farinha de aveia sem glúten, seu pão ainda tem a vantagem de ser mais saudável.

O leite desnatado também pode ser substituído por leite de coco. A dica é utilizar um leite de coco beeeeeem diluído para não alterar muito o sabor.

A cor escura é obtida adicionando um pouco de cacau ou achocolatado diet à massa.



Vamos à receita?

5.0 from 1 reviews

PÃO AUSTRALIANO LIGHT

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Pães e Farinhas

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 50 mins

Rendimento: 15 fatias

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal ou ghee

- 1 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- Sal rosa a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Fubá de milho pra polvilhar

Como faz?

1. Em uma tigela, misture primeiro os ovos com o leite e a manteiga.
2. Adicione os ingredientes secos e misture, exceto o fubá de milho.
3. Despeje a massa em uma forma de pão de forma.
4. Polvilhe o fubá grosso de milho.
5. Leve ao forno médio por 30 minutos ou coloque no micro-ondas por 5 minutos.
6. Corte em 15 fatias. Conserve na geladeira por 5 dias.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.