

Pão de Psyllium Low Carb

● Total 15 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

50 gramas de ovo de galinha cru

ou

2 Clhs de sp de psyllium (20 g)

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

1 colher de chá de fermento, em pó para assar, sódio baixo (5 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 clh cafezinho de orégano

Método de preparo

1

1 Em uma cumbuca, bater o ovo com 1 garfo. 2 Adicionar o psyllium, o fermento, a linhaça, o sal e os temperos. 3 Misturar tudo até que o psyllium incorpore a umidade do ovo e forme uma massa uniforme. 4 O ponto ideal da massa é que seja possível pegá-la sem que ela grude demais nas mãos. Faça o formato de um pão de hambúrguer ou coloque em formas de silicone. Divida em 2 porções. 6 Coloque na air fryer aquecida a 200 graus, por 10 minutos.