

Falso pão low carb

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)

ou

1/2 gramas de sal dietético

ou

1 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (30 g)

ou

1 grama de fermento químico em pó

ou

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

Método de preparo

1

Bater com um garfo até ficar tudo bem uniforme.

2

Levar ao microondas por 3 min. Desenformar ainda quente.

3

Levar ao grill para grelhar. Sugestão de recheio: queijo e peito de frango ou geléia sem açúcar