Pão integral de microondas

Ingredients

1 ovo

1 colher de sopa de farelo de aveia

1 colher de sopa de iogurte desnatado (ou 1 colher de sopa de água)

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (fermento para bolo)

Ervas secas e sementes a gosto (opcional)

Recheio de sua preferência (queijos, folhas, tomate, manteiga, patês…)

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma tigela, junte o ovo, o farelo de aveia, o iogurte desnatado, o fermento, as ervas e as sementes. Misture tudo muito bem;

Em seguida, coloque a massa em um pequeno recipiente (que possa ir ao micro-ondas) e leve ao micro-ondas, em potência alta, por cerca de 2 minutos e 20 segundos;

Depois de pronto, desenforme com cuidado, corte ao meio, doure na frigideira ou grill e recheie da maneira que preferir;

Agora é só servir. Bom apetite!