

Pão de frigideira

Ingredientes

Para 6 porções

- 1 iogurte
- 1 copo de iogurte de farinha com fermento
- 1 pitada de sal
- Sementes de girassol e abóbora

Utensílios

- Colher de misturar
- Taça grande
- Ralador
- Tábua de corte
- Espátula
- Frigideira

Modo de preparação

1) Juntar todos os ingredientes (exceto as sementes) e misturar até obter uma massa homogénea.

2) Amassar 6 porções individuais e conferir-lhes uma forma arredondada.

3) Colocar cada porção na frigideira antiaderente e complementar com as sementes. Deixar cozinhar e virar de cada lado.

4) O pão pode ser acompanhado com queijo creme, azeite, alho e hortícolas ou iogurte e fruta etc.

ECO-CHEF

ASSOCIAÇÃO VITAMIMOS SABE

CASCAIS