BOLO DE BANANA E WHEY (ANABÓLICO)

INGREDIENTES

8 ovos

2 colheres de canela (a gosto e opcional)

10 bananas maduras (tamanho médio a grande)

160 g de uva passa (a gosto e opcional)

2 xícaras de aveia

2 colheres de fermento

whey protein a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e a canela por uns 3 minutos.

Acrescente a uva passa, as bananas, o whey e a aveia, e deixe bater até sentir que está tudo triturado.

O bolo pode ser feito sem o whey e terá a mesma massa gostosa.

A quantidade de whey depende do quão anábolico você quer (eu coloquei 14 colheres, sabor de morango)

Caso não tenha um liquidificador forte como é o meu caso, após o passo 1, coloque tudo em uma bacia grande e misture com uma colher mesmo.

Depois de tudo misturado acrescente 1 colher de fermento.

Passe pouca manteiga em uma forma grande, e despeje a massa.

Manteiga é opcional, minha mãe diz que não precisa.

O bolo não cresce demais, então não precisa ser uma forma alta.

Deixei aproximadamente por 30 a 40 minutos a uma temperatura de 180º C a 200º C. Enfie um palito e veja se sairá com massa ainda, se sim, deixe mais um tempo.

Ao enfiar o palito, parecerá que está bem molenga, mas ele fica durinho após esfriar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13728-bolo-de-banana-e-whey-anabolico.html