BARRA DE PROTEÍNA TOP FÁCIL

INGREDIENTES

24 colheres (sopa) de whey protein sem sabor

1 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada

8 xícaras (chá) de aveia em flocos

250 g de creme de avelã ou pasta de amendoim

1 xícara (chá) de leite semidesnatado

24 gotas de adoçante sucralose

3 colheres (chá) de canela em pó

6 colheres (sopa) de ovomaltine

MODO DE PREPARO

Misture o whey protein, a linhaça, a aveia, a canela e o ovomaltine.

Adicione o creme de avelãs e o leite e amasse bem até que a massa fique consistente.

Pegue uma porção do tamanho de um ovo de galinha, enrole em formato cilíndrico, amasse e molde no formato de barra.

Polvilhe ovomaltine por fora e embale com filme plástico e mantenha sempre refrigerado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15477-barra-de-proteina-top-facil.html