

BOLO PROTEICO (LOW CARB)

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de amêndoas (podendo ser substituída por outra farinha de oleaginosas)
- 1 colher de creme de leite
- 1 medida de whey de sua preferência (opte por usar um bem gostoso)
- 1 pontinha de faca de fermento

MODO DE PREPARO

Em uma caneca grande, junte todos os ingredientes, exceto o fermento, e bata bem usando um garfo.

Em seguida, adicione o fermento e mexa com leveza.

Leve a mistura ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos e meio.

Retire da caneca e sirva a seguir.

Uma boa sugestão de acompanhamento é passar geleias caseiras.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16256-bolo-proteico-low-carb.html>