

BOLO PROTEICO

INGREDIENTES

3 bananas amassadas

3 gemas

1/2 xícara de adoçante culinário

60 g de proteína em pó do soro do leite

60 g de aveia

1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 colher (sobremesa) de fermento químico

1 pote de iogurte natural desnatado

3 claras em neve

MODO DE PREPARO

Bata a gema com as bananas e o adoçante.

Coloque uma parte dos ingredientes secos e o iogurte, mexa.

Coloque a outra parte dos ingredientes secos junto com as claras em neve.

Mexa e coloque na forma (untada).

Leve ao forno por 40 minutos, a 180° C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/19417-bolo-proteico.html>