

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.
Mexe 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19417-bolo-proteico.html>