

BOLO FIT DE WHEY E BATATA DOCE

INGREDIENTES

2 ovos

50 g de batatas doce já cozidas ou assadas

1 scoop de whey

1 colher de açúcar mascavo

1 colher de farelo de aveia

castanha do Pará, castanha de caju, amêndoas e nozes a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, em ordem os ingredientes, um a um, menos as castanhas e amêndoas.

Bata até virar um creme homogêneo e a batata não sobrar pedaços.

Pique as castanhas, as amêndoas e as nozes

Unte uma forma redonda pequena ou formas de cupcake, coloque a massa batida e jogue as castanhas por cima empurrando-as com o dedo para baixo.

Leve ao forno médio (180° C) por 20 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19614-bolo-fit-de-whey-e-batata-doce.html>