BOLINHO PROTEICO

INGREDIENTES

75 g de amendoim torrado sem sal moído

60 g de farinha de aveia

15 g de cacau em pó

claras de 6 ovos

30 g de mel ou melado de cana

MODO DE PREPARO

Separe as claras das gemas.

Adicione o amendoim, a farinha de aveia, o cacau em pó e as claras num recipiente.

Adicione o mel / melado e misture com a ajuda de um fouet.

Unte uma forma com margarina sem sal ou óleo de coco.

Leve ao forno preaquecido por 30 minutos a 180º C.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24077-bolinho-proteico.html