

BISCOITO PROTÉICO DE AVEIA FIT

INGREDIENTES

1 ovo

4 a 5 colheres (sopa) farinha/farelo de aveia

1 colher (sopa) de óleo de coco (15 ml)

1/4 colher (chá) de fermento químico

1/2 colher (chá) de cacau em pó (opcional)

açúcar (adoçante ou mel) a gosto

recheio a gosto (castanhas, frutas desidratadas, gotas de chocolate) (opcional)

1/2 colher (sopa) de whey (opcional)

MODO DE PREPARO

OPÇÃO 1:

Opção 1:Leve os biscoitos ao microondas por 1-2 minutos (30 em 30 segundos).

OPÇÃO 2:

Opção 2:Leve a massa ao forno preaquecido (200 a 250° C) por 10 a 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24443-biscoito-proteico-de-aveia-fit.html>