

PUDIM DE CHOCOLATE COM WHEY PROTEIN (RECEITAS ANABÓLICAS)

INGREDIENTES

- 2 caixas de pudim diet sabor chocolate
- 1 litro de água, de preferência filtrada
- 2 medidas de whey protein de chocolate (30 g cada medida)
- 2 colheres (sopa) de cacau solúvel
- 10 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 15 a 20 gotas de adoçante dietético

MODO DE PREPARO

Em 1 litro de água, coloque as 10 colheres de leite em pó, as 2 medidas de whey protein, as 2 colheres de sopa de cacau, o conteúdo das 2 caixinhas de pudim e as gotas de adoçante.

Cozinhe em fogo brando, mexendo constantemente até a fervura e mantenha por mais 2 minutos.

Despeje o conteúdo em potinhos de sobremesa médio, deixe esfriar e coloque na geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24888-pudim-de-chocolate-com-whey-protein-receitas-anabolicas.html>