

CUPCAKE PROTEICO DE AVEIA FIT

INGREDIENTES

2 claras em neve

1 colher (sopa) de farinha/farelo de aveia

1/2 colher (sopa) de suplemento proteico (opcional)

2 castanhas-do-pará picadas (opcional)

1/4 de colher (sobremesa) de fermento químico (aproximadamente)

1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)

açúcar (ou mel ou adoçante) a gosto (opcional)

50 g de banana (ou outra fruta)

MODO DE PREPARO

Misture as claras em neve com a aveia, o suplemento proteico, o óleo e o fermento.

Opção 1, massa com pedaços de fruta: amasse a banana e misture com uma colher à massa.

Opção 2, massa homogênea: bata todos os ingredientes (exceto a castanha-do-pará que irá picada em cada forminha).

Adicione a massa e as castanhas-do-pará picadas às forminhas de cupcake.

Leve ao forno preaquecido (180 e 200° C) por 20 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25215-cupcake-proteico-de-aveia-fit.html>