

BOLO PROTEICO DE MICROONDAS FIT

INGREDIENTES

3 ovos

1 colher (sopa) de aveia em flocos

1 scoop de whey (15 a 20 g)

2 castanhas-do-pará picadas (opcional)

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

1/2 colher de sobremesa (aproximadamente) de fermento químico (opcional)

50 g de banana (ou outra fruta,

MODO DE PREPARO

Amasse bem a banana, adicione os demais ingredientes e misture.

Leve ao micro-ondas por 2 a 3 minutos (de 30 em 30 segundos.)

A massa cresce, cuidado para não exagerar no tempo no micro-ondas e deixar o bolo "borrachudo".

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25216-bolo-proteico-de-microondas-fit.html>