

BOLO DE MAÇÃ COM WHEY PROTEIN

INGREDIENTES

2 maçãs grandes ou 5 pequenas

3 ovos inteiros

4 claras

canela a gosto (opcional)

1 xícara de granola light

1 xícara de aveia

1 scoop (aproximadamente 30 g) de whey protein (o mais adequado é o de baunilha)

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Bater as maçãs picadas, com casca mesmo (após serem lavadas), junto com os outros ingredientes no liquidificador.

Depois, adicionar o fermento e misturar com uma colher, delicadamente.

Assar em forma untada e em forno preaquecido em 200°C a 230°C, entre 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27973-bolo-de-maca-com-whey-protein.html>