

BOLO DE SUPLEMENTO WHEY

INGREDIENTES

200 g de farelo de aveia

2 claras em neve

1 colher de sopa de fermento

1 scoop de whey de sua preferência (baunilha, chocolate ou morango)

200 ml de leite

manteiga ou óleo para untar a forma

MODO DE PREPARO

Coloque o forno para preaquecer a 220°C.

Bata as claras em neve e reserve.

Unte a forma com manteiga ou óleo, polvilhe farelo de aveia para não grudar.

Misture o suplemento, o farelo e o leite.

Adicione as claras e misture suavemente.

Adicione o fermento e misture novamente.

Despeje na forma e leve ao forno por, aproximadamente, 35 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28346-bolo-de-suplemento-whey.html>