

BOLO DE CANECA PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 ovo pequeno
- 4 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) cheia de nutella
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 2 medidas de whey sabor chocolate
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque o ovo na caneca e bata bem com garfo.

Acrescente o óleo, o nutella, o açúcar, o leite e bata mais.

Acrescente a farinha, whey e o fermento e mexa delicadamente, até incorporar.

Leve, por 3 minutos, no micro-ondas na potência máxima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29312-bolo-de-caneca-proteico.html>