

# 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>