

# BOLO PROTEICO 100% INTEGRAL DE BANANA, WHEY E AVEIA

## INGREDIENTES

3 bananas nanicas (2 amassadas e 1 picada)

3 gemas

1/2 xícara de adoçante culinário

60 g de aveia em flocos

60 g de whey protein

1/2 xícara farinha de trigo integral

1 colher de sobremesa de fermento químico

1 pote de iogurte natural desnatado

1 colher de sopa de óleo de coco ou canola

6 claras em neve

## MODO DE PREPARO

Bata as gemas, o adoçante e as bananas amassadas. Adicione os ingredientes secos intercalando com o iogurte e o óleo.

Incorpore as claras em neve.

Coloque em forma untada e enfarinhada.

Asse em forno médio por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32035-bolo-proteico-100-integral-de-banana-whey-e-aveia.html>