

# BOLO DE CANECA FIT

## INGREDIENTES

1 banana amassada

1 ovo

1 colher (sopa) de cacau

Algumas gotinhas de adoçante caso sinta necessidade, pois o cacau é amargo.

Para a calda

1 scoop de whey da sua preferência

1 colher (sopa) de leite em pó desnatado

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana, adicione os outros ingredientes e misture até ficar homogêneo

Dispense a mistura em uma caneca e leve ao microondas por 1 minuto

Obs

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3368-bolo-de-caneca-fit.html>