

BOLO DE WHEY PROTEIN COM AMEIXA SECA

INGREDIENTES

- 250 g de ameixas secas
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 4 medidas ou "scoops" bem cheios de whey protein de sabor de sua preferência
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhar a ameixa na água, por dez minutos ou até que fique bem macia.

Escorra as ameixas, pique-as e reserve a água da fervura.

Em um recipiente, coloque a água restante do cozimento das ameixas ainda quente, misture a manteiga e a aveia, mexendo bem até dissolver a manteiga.

Adicionar o restante dos ingredientes nesta mistura, sendo por último o fermento, Se necessário, adicione mais água até dar ponto de massa de bolo.

Despeje em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve para assar em temperatura média (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34900-bolo-de-whey-protein-com-ameixa-seca.html>