BOLO ZERO CARBO

INGREDIENTES

1 ovo inteiro

1/2 colher de sopa margarina light sem sal

1 colher de sopa de água

1 dosador de Whey Protein (ou proteína em pó a sua escolha)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente que possa ir ao micro-ondas (vasilhame, copo, caneca, etc.).

Misture com garfo ou colher até dissolver todos os ingredientes.

Leve ao micro-ondas em potencia alta por 1 minuto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40612-bolo-zero-carbo.html