

BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB COM WHEY PROTEIN E OKARA

INGREDIENTES

90 gramas de chocolate amargo 60%

2 colheres (sopa) de cacau em pó

2 ovos

2 scoops de whey protein

1 copo americano de okara

1/2 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Em um processador, misture todos os ingredientes menos a barra de chocolate e o fermento

Pique a barra de chocolate e derreta no micro

Incorpore o chocolate derretido ao restante da massa

Depois de homogêneo, adicione o fermento e mexa levemente

Despeje a massa em forminhas de cupcake ou em uma forma de bolo inglês, ambos untados com uma colher de sopa de óleo de coco e cacau em pó

Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 30 minutos, ou até que o palito saia seco no teste do palito

Esse bolinho fica bem amargo, para quem gosta de coisas mais doces recomendo adicionar um pouco de adoçante ou de açúcar mascavo

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/699-bolo-de-chocolate-low-carb-com-whey-protein-e-okara.html>