

Receita Bolinho de Banana com whey

Bolinho de caneca com proteina

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
1 unidade de ovo de galinha (45 g)	30g de whey
ou	ou
2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)	15 gramas de cacau
ou	
1 unidade de banana nanica crua (100 g)	

Método de preparo

- 1
misturar tudo em uma caneca, colocar no microondas por 1 minuto, ou até ficar firme.