

A dica da semana para o seu lanche da tarde ou pré-treino, são esses bolinhos de prestígio feitos com whey protein sabor chocolate.

Observação 1: como sei que nem todo mundo aqui sabe o que é ou consome whey protein, já vou avisando que pode substituir pela mesma medida de leite desnatado em pó, ok?

Observação 2: meu paladar já está acostumado com nada muito doce... CASO você goste de bolinhos mais adocicados, adicione 2 colheres (sopa) de adoçante culinário ou o açúcar da sua preferência.



Vamos à receita?

BOLINHO PROTEICO DE PRESTÍGIO

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 25 mins

Tempo Total: 45 mins

Rendimento: 12-15 unidades

Ingredientes

- 350g de batata-doce cozida e amassada
- 2 c. sopa de água
- 2 medidas de whey protein sabor chocolate
- 80g de chocolate 80% derretido
- 1 xícara de coco seco fresco ralado
- ½ c. café de sal rosa
- 1 c. sobremesa de fermento químico
- 50g de coco seco fresco ralado (decorar)

Como faz?

1. Em um recipiente, misture a batata-doce cozida e bem amassadinha com água, whey protein e chocolate derretido.
2. Adicione o coco seco fresco ralado e misture.
3. Adicione o sal rosa e o fermento e misture.
4. Com uma colher de sopa, transfira as porções dos bolinhos para uma forma com papel manteiga e/ou untada.
5. Polvilhe coco seco fresco ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.
6. Aguarde amornar para congelar por até 3 meses.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.