



BOLO FORMIGUEIRO DE CENOURA

INGREDIENTES

- 300 gramas de cenoura crua
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1 unidade pequena de laranja (92 g)
- 65 gramas de azeite
- 100 gramas de açúcar amarelo
- 200 gramas de farinha de trigo integral
- 100 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 100 gramas de chocolate negro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Descasca e rala a cenoura. Descasca também a laranja.
- 3º Junta a cenoura e a laranja num liquidificador e tritura até ficares com uma massa homogénea.
- 4º Junta os restantes ingredientes, exceto o chocolate, e volta a triturar tudo.
- 5º Corta o chocolate em pedaços pequenos e junta à massa anterior.
- 6º Coloca a massa numa forma anti-aderente ou forrada com papel vegetal e leva ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	29 g	11 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	261 mg	11 %