



BOLO DE CENOURA (NO MICROONDAS!)

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 maçãs pequenas (+-200g, com pele e caroço)
- 1 cenoura pequena, ralada [55 g]
- 2 ovos [S/M]
- 3 c. de sopa de flocos de aveia
- Canela qb + pitada de noz moscada
- 1 c. de café de fermento em pó
- OPCIONAL: Cerca de 7g de miolo de noz/ amêndoa
- TOPPING OPCIONAL: 2 c. sopa iogurte natural ou de soja natural + canela ou stevia ou 1 c. sobremesa proteína em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar as maçãs, partir em fatias e levar ao microondas cerca de 2 minutos para amolecerem.
- 2º Misturar os ingredientes (exceto as nozes e cenoura) com a ajuda de uma varinha mágica ou num liquidificador/ batedeira, até obter uma mistura homogênea. Adicionar, de seguida, a cenoura ralada e as nozes picadas e misturar.
- 3º Colocar a mistura num recipiente próprio para microondas e deixar por 7-10 minutos. Pode ser feito no forno, da mesma forma (ir vigiando).
- 4º Desenformar e deixar arrefecer [para ficar fresquinho, deixar 1h no frigorífico].
- 5º O topping é opcional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	18 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	144 mg	397 mg	17 %