



BOLO DE CENOURA

Criação da equipe La Cave na Escola

 10 minutos

 40 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura crua ralada [160 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de arroz enriquecida [34 g]
- 3 colheres de sopa cheias de polvilho doce [45 g]
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo ou demerara [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, misture todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.

2º Distribua em forminhas de silicone e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos à 180°C. Asse por 20 a 40 minutos, até estar sequinho e dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [61 g]	% DDR
ENERGIA	169 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	33 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	75 mg	45 mg	2 %