

**BOLO DE CENOURA INTEGRAL****INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de cenoura
- 3 ovos
- 3 xícaras de Farinha de trigo integral
- 2 xícaras de açúcar [Pode ser mascavo]
- Raspas de Laranja
- 1/3 xícara de azeite
- 1 Fermento em pó

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Basta bater todos ingredientes com excessos do fermento, após atingir uma massa homogênea acrescenta o fermento e mexa com uma colher devagar, unte uma forma e acrescenta a massa. Em fogo médio demora cerca de 40 minutinhos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	38 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	282 mg	12 %