



## BOLO DE CENOURA FUNCIONAL

Doces

 50 minutos

 40 porções

## INGREDIENTES

- 2 cenouras pequenas
- 1/3 de xícara de chá de óleo de girassol ou de coco
- 2 ovos orgânicos
- 3/4 de xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/4 de xícara de chá de farinha de linhaça dourada + chia
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz integral
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de farinha de nozes
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte as cenouras.
- 2º Misture a farinha de linhaça dourada + chia, a farinha de arroz, a fécula de batata e reserve.
- 3º Bata no liquidificador o óleo, os ovos, o açúcar demerara, o açúcar mascavo e as cenouras até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- 4º Bata no liquidificador o óleo, os ovos, o açúcar demerara, o açúcar mascavo e as cenouras até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- 5º Em uma tigela, coloque a mistura e adicione as farinhas aos poucos. Por último, junte o fermento.
- 6º Despeje a massa em uma forma untada com óleo e polvilhada com a mistura de farinha de arroz e açúcar demerara. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por 25 minutos.
- 7º Dica: para variar o sabor, troque a cenoura por tangerina, na mesma quantidade.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	356 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	49 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
GORDURA	17 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	177 mg	29 mg	1 %