

**BOLO DE CENOURA FIT - COM FIBRA**

Bolo tipo muffin

 20 horas
 20 horas
 6 porções**INGREDIENTES**

- 170 gramas de cenoura crua picada
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 20 gramas de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó ou xilitol
- 40 gramas de óleo vegetal, coco
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 25 gramas de farinha de coco
- 1.5 colheres de sopa de semente de chia [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no liquidificador as cenouras picadas, ovos, e os demais ingredientes. Retire do liquidificador e acrescente o fermento em pó e a chia. Coloque em forminhas de formato de muffins e asse em 180 graus por uns 25 a 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	205 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	15 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	270 mg	203 mg	8 %