

**BOLO DE CENOURA FIT (ALESSANDRA MELO)**

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 **ou** 20 gramas de demerara
- 40 gramas de óleo vegetal, coco
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 25 gramas de farinha de coco **ou** 25 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no liquidificador as cenouras picadas, ovos, e os demais ingredientes. Retire do liquidificador e acrescente o fermento em pó. 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 (71 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	14 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	285 mg	202 mg	8 %