



BOLO DE CENOURA DE CANECA

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de cenoura crua [28 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de açúcar [24 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho [20 g]
- 3 colheres de sopa de óleo [24 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 3 unidades de chocolate 70 % (sem leite)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1-Bata todo os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento, até ficar homogêneo. 2-Coloque a mistura em uma caneca que possa ir ao microondas. 3-Acrescente o fermento e mexa até que ele se integre à massa. Por ultimo acrescente os pedaços de chocolate. 4-Leve ao microondas por 3 minutos em potência alta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	377 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	48 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	209 mg	9 %