



## BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Uma versão um pouco mais saudável deste bolo delicioso. Esta receita é uma boa versão sem glúten, nem laticínios.

 30 minutes 1 hour and 30 minutes

## INGREDIENTS

- 6 unidades of ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 200 gramas de cenoura ralada
- 130 grams of farinha de amêndoa (Origens Bio)
- 20 grams of farinha de arroz (Salutem)
- 2 colheres de sopa of coco seco, ralado (14 g)
- 60 ml de azeite ou óleo de coco
- 40 ml de sumo de laranja e raspa de meia laranja
- 1 colher de sopa of mel (24 g)
- 1 gota de aroma de baunilha (Vahiné)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g) - sem glúten
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa leite de côco (para a cobertura)
- 1 colher de chá de óleo de coco (para a cobertura)
- 1 tablete de chocolate 85% (ou mais %) de cacau, em barra (200 g) (para a cobertura)
- Amêndoas palitadas ou nozes (para a cobertura)

## COOKING METHOD

- 1º Separar as gemas das claras; Bater as claras em castelo e reservar;
- 2º Misturar as gemas com os restantes ingredientes e bater até obter uma massa homogénea;
- 3º Envolver a massa nas claras;
- 4º De seguida, verter o preparado para uma forma de silicone e levar ao forno, pré-aquecido a 180 graus, durante 45 minutos;
- 5º Finalmente, derreter o chocolate com óleo de coco e leite de coco para cobrir o bolo;
- 6º Decorar com as amêndoas e levar ao frigorífico, no mínimo, durante uma hora.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	305 kcal	15 %
PROTEIN	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	12 g	5 %
SUGARS	11 g	12 %
FAT	24 g	35 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	8 g	41 %
FIBER	5 g	19 %
SODIUM	341 mg	14 %