



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 minutos

 1 hora e 30 minutos

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru [468 g]
- 200 gramas de cenoura ralada
- 130 gramas de farinha de amêndoa [Origens Bio]
- 20 gramas de farinha de arroz [Salutem]
- 2 colheres de sopa de 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 de 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]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	17 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	11 g	12 %
GORDURA	24 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	341 mg	14 %