

**BOLO DE CENOURA E NOZ PECAN**

Um bolo pouco doce, ótimo para o seu lanche, quando apetece algo de diferente!

 10 porções**INGREDIENTES**

- 170 gramas de farinha de trigo ou 170 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha
- 110 gramas de queijo cottage
- 230 gramas de banana (cerca de 3 unidades) maduras
- 2 colheres de sopa de mel
- 40 gramas de cenoura ralada
- 30 gramas de noz pecan
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela moída
- 1/4 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá rasa, sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque os secos, ou seja, a farinha, o fermento, a canela em pó, noz moscada em pó e o sal.
- 2º Numa outra taça coloque as bananas esmagadas, os ovos, o queijo cottage, o mel e a baunilha. Misture um pouco com uma vara de arames.
- 3º Verta os secos sobre a taça com a mistura da banana e misture com a vara de arames. Adicione em seguida a cenoura ralada e as nozes pecan, um pouco partidas. Torne a misturar.
- 4º Verta a massa para uma forma de silicone, retangular e leve ao forno a 180°C durante 45 minutos. No fim deste tempo faça o teste do palito para ver se o bolo está bem cozido.
- 5º Caso o bolo esteja cozido, retire do forno, deixe arrefecer e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (72 g)	% DR
ENERGIA	207 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	30 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	13 g	9 g	10 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	327 mg	237 mg	10 %