

**BOLO DE CENOURA FIT (COM COBERTURA DE WHEY, SEM AÇÚCAR)** 8 unidades**INGREDIENTES**

- 80 gramas de farinha de aveia [ou farinha de arroz] - 1 xicara
- 1/2 xicara de chá de adoçante xilitol ou eritritol [21 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de óleo [8 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]
- 1 unidade média de cenoura crua, ralada [120 g]
- 50 ml de leite de vaca desnatado
- 5 gramas de fermento químico em pó [1 colher de chá]
- 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate [15 g]
- 50 ml de leite de vaca desnatado [para calda: misturar com whey]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador ou mixer, bater tudo [menos o whey com leite para usar com whey, e fermento]. Bata por 5 minutos. Acrescentar o fermento, e assar em forno pré aquecido a 180 graus, por 20min ou até ficarem assados. Faça a calda de whey com leite [consistencia cremosa], e coloque em cima dos bolinhos após estarem mornos. Pronto , bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [49 g]	% DDR
ENERGIA	170 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	172 mg	85 mg	4 %