

**BOLO DA CANECA DE CENOURA** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g) - pode ser substituído pelo ovo de linhaça
- 60 gramas de leite de vaca (magro) ou bebida vegetal
- 3 colheres de sopa de flocos/farinha de aveia (24 g)
- 100 gramas de cenoura crua - crua e ralada
- 1/2 colher de café de fermento em pó (2 g)
- Opcional: 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Com o auxílio de uma varinha mágica ou liquidificadora triturar todos os ingredientes.
- 2º Colocar numa caneca e levar ao microondas cerca de 3 a 4 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [269 g]	% DR
ENERGIA	106 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	7 g	19 g	22 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	171 mg	459 mg	19 %