

**BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE** 45 minutos**INGREDIENTES**

- 2 unidades de cenoura cozida [94 g]
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro [234 g]
- 220 gramas de farinha (ex: trigo, aveia,...)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 40 ml de água
- 2 colheres de chá de adoçante stevia em pó (ex.: Candere!) [2 g]
- 50 gramas de cacau magro em pó (ex.: Continente Equilíbrio) ou proteína em pó com sabor a chocolate
- 100 ml de água quente
- 4 gotas de stevia líquida

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Triturar a cenoura cozida com os ovos e o adoçante.
- 2º Envolver a farinha no preparado anterior.
- 3º Adicionar água até a textura da massa ficar homogénea.
- 4º Incorporar o fermento.
- 5º Colocar a massa numa forma forrada com papel vegetal.
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante 25 minutos ou até espetar um palito e este sair limpo.
- 7º Para a cobertura, mexer o cacau em pó, o adoçante e misturar a água quente aos poucos até ficar uma pasta cremosa.
- 8º Desenformar o bolo e deixar arrefecer ligeiramente para colocar o chocolate por cima.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	13 %
H. CARBONO	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	339 mg	14 %