

**RECEITA BOLO DE CENOURA COM ESPECIARIAS** 15 minutos 30 minutos 18 Fatias**INGREDIENTES**

- 1 1/4 xícara de farinha de trigo integral [114g]
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio [5 g]
- 1 colher de chá de fermento químico [5g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre em pó [3g]
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo ou de coco [170 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 xícara de óleo [90 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 3 unidades médias de cenoura crua [360 g]
- 1/2 xícara de coco ralado [30 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 graus e prepare assadeiras untando com óleo de coco e forrando com papel manteiga. [A massa não chega a dobrar de volume, portanto, encha até 2/3 da capacidade da forma]
- 2º Em uma tigela, coloque todos os ingredientes secos e misture.
- 3º Adicione o restante dos ingredientes e misture até que a massa esteja homogênea.
- 4º Despeje a massa nas assadeiras e asse por cerca de 40 minutos.
- 5º Deixe o bolo esfriar antes de cortar e rechear.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR FATIA [50 g]	% DDR
ENERGIA	258 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	30 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	237 mg	119 mg	5 %