BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

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 %