

BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

 40 minutos 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura crua (320 g) ou 4 unidades pequenas de cenoura crua (220 g)
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco (109 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g)
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, branco (79 g)
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar, sódio baixo (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no liquidificador os ovos, óleo e bata
- 2º acrescente as rodela de cenoura devagar
- 3º Se necessário coloque na mistura com o a farinha de arroz, um pouco de farinha amendoas até dar uma massa homogênea
- 4º por último acrescente o fermento e misture
- 5º coloque em forma de pudim untada com óleo e farinhada com farinha de arroz ou amendoas
- 6º asse em forno pre aquecido 180 graus, até dourar por aproximadamente 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	281 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	16 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	10 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	32 mg	26 mg	1 %