



BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

. Gosto de pesar os ingredientes para o bolo ficar mais fofo; . Essa receita é para um bolo pequeno; . Esse bolo pode ser congelado depois de totalmente frio. Para descongelar é só tirar do freezer e levar ao micro-ondas por 1 minutinho;

 10 porções

INGREDIENTES

- 180 ml de óleo vegetal
- 2 unidades de ovo
- 185 gramas de cenoura
- 170 gramas de açúcar
- 195 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Na jarra do liquidificador adicione o óleo, os ovos, a cenoura e o açúcar. Bata até obter uma mistura homogênea. Reserve. Em uma tigela peneira a farinha de trigo e o fermento químico e misture. Adicione os líquidos aos secos e misture até obter uma massa lisa e homogênea. Despeje a mistura na fôrma untada e asse em forno pré aquecido a 230 C por aproximadamente 40 minutos. *O tempo e a temperatura podem variar de acordo com o tamanho e o material da fôrma, faça o teste do palito, quando o palito sair limpo o bolo está pronto. . Adicione a barra de chocolate no bolo ainda quente para derreter;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	387 kcal	325 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	42 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	23 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	15 g	69 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	147 mg	124 mg	5 %