

BOLO DE CENOURA FIT

 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 240 gramas de cenoura crua
- 100 gramas de farinha de aveia
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [40 g]
- 60 ml de água
- 50 gramas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bater no liquidificador o ovo + cenoura+ azeite+ agua+ adoçante culinário, bem batido até ficar um creme .
- 2º Transferir para um bom o creme batido e acrescentar a aveia misturar bem adicionar 1 colher de sopa de fermento para bolo.
- 3º em forma untada levar para assar em forno prè-aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos
- 4º em forma untada levar para assar em forno prè-aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	15 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	188 mg	94 mg	4 %