

**BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE FIT**

Bolo de cenoura super gostoso, fofinho e com menos calorias que o tradicional e rico em fibras. Perfeito para encaixar na dieta

 40 minutos 50 minutos 15 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 unidade grande de cenoura crua e ralada ou cortada em rodelas [160 g]
- 100ml de óleo
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia [65g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz [70 g]
- 4 colheres de sopa de psyllium [40 g]
- 3 colheres de café rasas de açúcar [3 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 40 gramas de chocolate meio amargo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [25 g]
- 1 colher de chá cheia de manteiga ou margarina [8 g]
- 4 colheres de sopa de leite semi desnatado ZERO LACTOSE [80ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo da Massa Coloque no liquidificador ou mixer os ovos, o óleo e a cenoura e bata bem até obter uma mistura homogênea. Acrescente em seguida o açúcar e as farinhas e bata novamente. Por último, incorpore o fermento (misturando delicadamente com uma espátula, sem bater no liquidificador). Coloque a massa em uma forma de silicone ou em uma forma comum untada com cacau. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos.
- 2º Preparo da Cobertura Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em um pirex de vidro pequeno. Leve ao micro-ondas por 1 minuto. Retire e misture bem até que a calda fique homogênea e cremosa. Espere o bolo esfriar completamente e, só

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	278 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	21 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	20 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	4 g	15 %
SÓDIO	186 mg	89 mg	4 %