

## BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE 70 %

 30 minutos 1 hora e 30 minutos 10 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 60 gramas de açúcar mascavo
- 50 gramas de óleo de girassol
- 130 gramas de farinha de Amêndoas
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 5 gramas de psyllium
- 50 gramas de chocolate meio amargo
- 1/2 lata de creme de leite [150 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar no liquidificador a cenoura picada, os ovos, o açúcar e o óleo, bater bem.
- 2º Transferir para uma tigela e misturar as farinhas, o psyllium e por último o fermento.
- 3º Levar ao forno pré-aquecido em forma untada por 35-40 minutos.
- 4º Para a cobertura derreter o chocolate 70% no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, cuidando para não queimar. Misturar meia lata de creme de leite e despejar sobre o bolo assado [após esfriar um pouco].

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [89 g]	% DDR
ENERGIA	295 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	22 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	145 mg	129 mg	5 %