

BOLO DE CENOURA DE FRIGIDEIRA

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de cenoura crua
- 40 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 40 gramas de leite de vaca desnatado [para a calda]
- 30 gramas de whey de chocolate [para calda]
- 2 gramas de cacau em pó [aprox. 1 colher de chá]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- 2º Aqueça em uma frigideira antiaderente, dourando dos dois lados.
- 3º Para a calda, aqueça o leite e vá misturando ao whey e ao cacau aos poucos, até atingir a consistência de calda de sua preferência.
- 4º Obs. Pode adicionar adoçante a massa. Melhores opções: Stévia [Color Andina] ou Xilitol.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [252 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	391 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	16 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	37 g	50 %
GORDURA	4 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	29 mg	74 mg	3 %