



BOLO DE LARANJA COM CENOURA (SEM GLÚTEN/LACTOSE)

Uma delícia para café, pré ou pós treino.

 35 minutos 45 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 50 gramas de açúcar mascavo **ou** 50 gramas de açúcar, cristal **ou** 50 gramas de demerara
- 200 gramas de farinha de arroz, integral
- 30 gramas de polvilho doce
- 150 gramas de cenoura crua
- 2 colheres de sopa de banha de porco (26 g) **ou** 3 porções de manteiga Vegetal (30 g) **ou** 50 gramas de óleo de girassol
- 200 ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata as claras em uma batedeira.
- 2º Vá adicionando o açúcar até formar um merengue. Reserve.
- 3º No liquidificador, bata o suco de laranja, cenoura, as gemas e a gordura. Transfira para uma tigela.
- 4º Adicione a farinha de arroz, fermento e o polvilho. Misture bem.
- 5º Vá adicionando o merengue aos poucos e mexendo delicadamente.
- 6º Transfira para uma forma untada e leve ao forno por 30 minutos a 200º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	33 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	159 mg	166 mg	7 %