

**BOLO DE CENOURA COM COBERTURA (SEM LACTOSE)**

Uma versão sem lactose do Bolo de Cenoura tradicional

 1 hora 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (150 g)
- 254 gramas de farinha de aveia **ou** 2 xícaras de chá de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida (250 g)
- 0.3 xícaras de chá de açúcar, cristal (60 g) **ou** 60 gramas de açúcar de Coco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g) **ou** 3 colheres de sopa de óleo de girassol (45 g)
- 2 unidades pequenas de cenoura crua (110 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 100 gramas de creme a base de vegetais NOT CREME
- 1 Colher de café de açúcar de Coco (5 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g) **ou** 70 gramas de chocolate 70% cacau

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a cenoura já picada ou ralada com os ovos, óleo, açúcar, leite de coco, vá adicionando a farinha aos poucos, por fim adicione o fermento e misture.
- 2º Leve, numa forma untada, no forno, pré-aquecido a 180° de 30-40 minutos (faça o teste do palito, se sair limpo, é porque está pronto) - utilizei uma forma de 15cm de diâmetro)
- 3º Para a cobertura: Misture o Cacau em pó, o açúcar e o creme vegetal
- 4º Finalize com a cobertura por cima do bolo já assado ainda quente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	260 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	14 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	152 mg	146 mg	6 %