



BOLO DE CENOURA NO MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 70 gramas de cenoura ralada
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (45 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador
- 2º Coloque em um recipiente que possa ir ao microondas
- 3º Deixe 3 minutos no microondas e pronto
- 4º Deixe 3 minutos no microondas e pronto
- 5º Para a calda, dilua o cacau no leite e coloque um pouco no fogo até formar uma caldinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	414 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	24 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	35 %
GORDURA	6 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	33 %
SÓDIO	338 mg	763 mg	32 %