

BOLO DE CENOURA FIT

 2 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de cenoura
- 30 gramas de chocolate meio amargo
- 30 gramas de farinha de aveia
- 40 gramas de iogurte natural
- 15 gramas de leite em pó
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture no liquidificador a cenoura + leite em pó + aveia + ovo, após isto coloque nas forminhas de silicone e adicione alguns pedacinhos de chocolate meio amargo ou diet.
- 2º Leve para assar por 30min a 180 graus ou na air fryer por 10 a 15min.
- 3º Cobertura - Faça uma caudinha com 2 pedacinhos de chocolate + 2 colheres de iogurte natural, adicione aos bolinhos e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	75 mg	89 mg	4 %