

**BOLINHO DE CENOURA NA AIR FRYER** 2 porções**INGREDIENTES**

- 65 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 10 gramas de açúcar ou adoçante culinário;
- 20 gramas de farinha de arroz, integral ou 10g de farinha de arroz + 10g de farinha de aveia;
- 4 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou óleo de coco;
- 3 quadrados de chocolate 70% (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ingredientes (menos o fermento) no liquidificador, a massa fica líquida, misture o fermento em pó e leve em forminhas de silicone para assar na air fryer à 180 graus por 15 minutos.
- 2º O chocolate 70% pode ser adicionado de duas formas, antes: derretido em banho maria na forminha de silicone (em cima de um bowl de água fervente), despeje a massa por cima do chocolate derretido e leve para assar na air fryer. Depois: derretido no micro, de 30 em 30 segundos e adicionado por cima do bolinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	13 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	265 mg	228 mg	9 %