



BOLO DE CENOURA FIT

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de cenoura
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 25 gramas de farinha/farelo de aveia
- 4 gotas de adoçante (ou mais se achar necessário) (0 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó - 1 colher de chá
- 15 gramas de whey protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bate todos os ingredientes no liquidificador ou mixer , depois misture delicadamente o fermento, coloque em uma forminha e leve a air fryer 160° 20 min (varia de air fryer pra air fryer) depois de pronto pegue o whey e misture água aos pouquinhos até ficar uma caldinha/creminho e coloque em cima do bolo
- 2º bate todos os ingredientes no liquidificador ou mixer ,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	26 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	442 mg	619 mg	26 %