

**BOLO DE CENOURA** 1 hora 1 hora 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidade de cenoura crua sem casca (340g)
- 6- colher de sopa cheia de farinha de trigo (40 g)
- 4- colher de sopa cheia de farinha de aveia (72g)
- 2 colher de chá cheia de manteiga com sal (16 g)
- 2 colher de sopa de óleo de soja (16 g)
- 2- Xicara de açúcar, mascavo, ou açúcar de coco, se não encontrar colocar apenas 1 xicara açúcar normal
- 1 colher de sopa de fermento em pó (10 g)
- 2- unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g) se possível dissolve em um pouquinho de água

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º 1- Coloque as 3 unid de cenouras descascadas no liquidificador, acrescente a manteiga, óleo, leite em pó e ovos. 2- bater até formar um creme, depois acrescente a farinha de trigo, aveia e fermento por ultimo. 3- Untar uma forma, com manteiga e farinha de trigo e depois coloque tudo e leve ao forno médio (240°) por 45 minutos 4- Sirva depois de 30 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	19 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	10 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	518 mg	124 mg	5 %