

**BOLO DE CENOURA**

Sem açúcar e com farinha de aveia

 40 minutos
 1 hora
 19.8 porções**INGREDIENTES**

- 350 gramas de cenoura
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 120 gramas de óleo de soja
- 240 gramas de farinha de aveia
- 120 gramas de sucralose, forno e fogaço
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de sopa de cacau cru [15 g]
- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sobremesa nivelada de manteiga com sal [4 g]
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno a 200°C por 10 minutos. Bata o óleo, ovos, cenoura e sucralose no liquidificador
- 2º Bate o óleo, ovos, cenoura e sucralose no liquidificador
- 3º Incorpore a farinha aos poucos e misture com um fouet
- 4º Acrescente o fermento. Despeje em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 40 min ou até o garfo sair limpo.
- 5º Para a calda: Misture em fogo alto o leite, o cacau, o amido e a manteiga. Mexa sem parar até engrossar. Espere esfriar e despeje sobre o bolo depois de pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (60 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	13 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	132 mg	79 mg	3 %