nutrium

Juliana Costa
Nutricionista · 21441

BOLO DE CENOURA NO MICROONDAS

1 porção

INGREDIENTES

- 70 gramas de cenoura ralada
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (45 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador
2º Coloque em um recipiente que possa ir ao microondas
3º Deixe 3 minutos no microondas e pronto
4º Deixe 3 minutos no microondas e pronto
5º Para a calda, dilua o cacau no leite e coloque um pouco no fogo até formar uma caldinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	414 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	24 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	35 %
GORDURA	6 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	33 %
SÓDIO	338 mg	763 mg	32 %