

**BOLO DE CENOURA FIT**

Bolo tipo muffin

-  20 horas
-  20 horas
-  6 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de cenoura crua picada
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 20 gramas de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó ou xilitol
- 40 gramas de óleo vegetal, coco
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 25 gramas de farinha de coco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no liquidificador as cenouras picadas, ovos, e os demais ingredientes. Retire do liquidificador e acrescente o fermento em pó. Coloque em forminhas de formato de muffins e asse em 180 graus por uns 25 a 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	15 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	285 mg	202 mg	8 %