

**BOLINHO DE CENOURA FIT DE MICRO-ONDAS** 10 minutos**INGREDIENTES**

- 90 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de ovo de galinha cru (50 g)
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (24 g)
- 1.5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de adoçante em Pó Eritritol (3 g)
- 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (15 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em um liquidificador, coloque a cenoura, o ovo, o eritritol e a farinha de aveia . Bata tudo até formar uma mistura homogênea;
- 2º Acrescente o fermento e bata apenas para incorporar;
- 3º Despeje a massa em um recipiente ou xícara e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos;
- 4º Para fazer a calda, misture o whey com a água até obter uma textura cremosa;
- 5º Espalhe essa mistura por cima do bolinho e sirva.
- 6º Espalhe essa mistura por cima do bolinho e sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	15 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	135 mg	6 %