



BOLO DE CENOURA

Bolo para alérgicos, sem leite, ovo, soja, glúten.

 5.4 Porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de cenoura crua
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 g]
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo [76 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 1 colher de sopa cheia de polvilho doce
- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco [158 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, branco [60 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça [20 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidifique bastante os primeiros 4 ingredientes.
- 2º Adicione o polvilho doce, a farinha de linhaça e liquidifique mais.
- 3º Vá acrescentando aos poucos a farinha de arroz.
- 4º Vá acrescentando aos poucos a farinha de arroz.
- 5º Uma dica: misture um pouco também com uma espátula.
- 6º Por último, adicione o fermento e liquidifique novamente.
- 7º Transfira a massa para uma assadeira de silicone ou untada com azeite e polvilhada com farinha de arroz.
- 8º Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 45/50 minutos.
- 9º Antes de tirar do forno faça o teste do palitinho!
- 10º Espere esfriar e desenforme!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (150 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	35 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	130 mg	195 mg	8 %