Receita de Bolo de Cenoura



Todos gostamos de comer uma fatia de bolo de vez em quando, não é verdade? Ao lanche, à sobremesa, até ao pequeno-almoço: não existe hora certa para aproveitar este doce tão apreciado por miúdos e graúdos, e se for saudável ainda melhor! Hoje trazemos-lhe uma receita de um bolo já conhecido de todos, mas com um toque mais saudável: **bolo de cenoura**!

Já ficou com água na boca? Junte toda a família na cozinha e comece a preparar este bolo delicioso!

Bolo de Cenoura

Ingredientes:

2 cenouras
3 ovos
1 chávena de açúcar amarelo
1 chávena de leite magro
3 chávenas de farinha de trigo ou espelta
1 colher de chá de fermento

Preparação:

Comece por pré-aquecer o forno a 180ºC. De seguida, triture ou rale finamente as cenouras e reserve.

Bata os ovos com o açúcar até obter um creme fofo, continue a bater e adicione a cenoura reservada e o leite. De seguida envolva a farinha e o fermento.

Leve ao forno durante cerca de 30 minutos, a 180ºC, e use um palito para confirmar a cozedura

quando achar que já está pronto.

Por fim,
junte todos à mesa para aproveitar este delicioso bolo de cenoura!

Informação Nutricional (por 100g)
kcal – 219
Hidratos de Carbono – 41 g
Gordura – 3 g
Proteína – 6 g
Fibra – 1 g

Sobre o Rodinhas

Apanhe boleia com o Rodinhas! O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas há mais pais e crianças felizes. Conheça todos os nossos serviços de transporte escolar!