



## BOLO DE CENOURA COM AVEIA

### Ingredientes:

#### Bolo:

2 cenouras grandes;

4 ovos;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite em pó integral;

2 xícaras (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

1 colher (sopa) de fermento químico em pó;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de aveia em flocos;

Manteiga para untar;

Farinha de trigo para polvilhar a forma;



#### Cobertura:

1 xícara (chá) de chocolate em pó;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar;

2 colheres (sobremesa) de margarina sem sal;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite;

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de aveia em flocos;

#### Modo de preparo:

Retirar a casca das cenouras, lavar e cozinhar em água. Escorrer a água e deixar esfriarem por alguns minutos. Em seguida, no liquidificador, bater as cenouras, os

#### DICA:

*Essa receita contém cenoura, que é fonte de vitamina A e aveia, rica em fibras!*

ovos, o óleo e o leite em pó. Em uma vasilha despejar a mistura e acrescentar o açúcar, a farinha de trigo (peneirada), o fermento e a aveia. Colocar em uma forma retangular (20x30cm) untada e enfarinhada e levar ao forno médio (180°C) pré aquecido, por cerca de 40 minutos. Quando o bolo estiver quase pronto, preparar a cobertura.

#### **Cobertura:**

Misturar o chocolate em pó com o açúcar, a margarina e o leite e levar ao fogo baixo. Deixar ferver por dois minutos, ou até engrossar. Desligar o fogo, misturar a aveia e bater bem a cobertura com uma colher ou garfo. Colocar sobre o bolo ainda quente.

**Rendimento:** 24 porções

<b>Informação Nutricional por Porção 1 fatia média (60g)</b>	
<b>Valor calórico</b>	179,81 Kcal
<b>Carboidrato</b>	21,82g
<b>Proteína</b>	5,20g
<b>Lipídio</b>	8,00g
<b>Fibra alimentar</b>	1,82g
<b>Cálcio</b>	69,41mg
<b>Ferro</b>	0,61mg
<b>Vitamina A</b>	83,58mcg
<b>Vitamina C</b>	0,29mg