

Sobremesas Bolos

Bolo de Cenoura e Laranja com Cobertura de Chocolate

50 min. Fácil Económico 9 doses

Ingredientes

PARA A MASSA:

2 cenouras médias

1 laranja

4 c. de sopa de óleo de coco

3 ovos

2 chávenas de farinha de trigo

1 c. de sobremesa de fermento

50 g de amêndoas

1/2 chávena de açúcar mascavado

PARA A COBERTURA:

200 g Chocolate Preto 70% NESTLÉ SOBREMESAS

1 c. de sopa de manteiga ou creme vegetal

1/2 chávena de leite de coco (pode ser substituído por leite de vaca)

Informação nutricional

Energia	308,6 kcal	15%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	22,0 g	31%*
Hidratos de Carbono	21,0 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Unte uma forma para bolos, forre com papel vegetal e unte novamente.
3. Rale as cenouras, raspe a casca da laranja e reserve as raspas para a cobertura do bolo. Descarte as sementes e a parte branca da casca da laranja e parta-a em pedaços.

4 Pique as amêndoas numa trituradora e reserve.

5 Bata as cenouras, a laranja, o óleo de coco, ovos e açúcar numa liquidificadora.

6 Num recipiente grande combine a farinha, o fermento e as amêndoas trituradas, acrescente a mistura da liquidificadora e envolva até obter uma massa homogénea.

7 Coloque a massa na forma e leve ao forno por 35 minutos ou até que o interior esteja seco

8 Para a cobertura: Parta o chocolate em pedaços pequenos e coloque numa taça com a manteiga.

9 Aqueça o leite e quando estiver quase a levantar fervura junte ao chocolate e à manteiga e mexa até ficar totalmente derretido. Verta esta cobertura cremosa sobre o bolo.

10 Polvilhe o bolo com as raspas de laranja.