



Sobremesas Bolos

Bolo de Cenoura e Nozes

35 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

PARA O BOLO:

3 cenouras raladas

1/2 chávena de chá de óleo

4 ovos

110 g de farinha com fermento

50 g de amido de milho

50 g de nozes picadas grosseiramente

250 g de açúcar

PARA A COBERTURA E RECHEIO:

250 g de queijo mascarpone

1 embalagem de Natas LONGA VIDA

2 c. de sopa de açúcar em pó

Informação nutricional

Energia	630,0 kcal	32%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	37,2 g	53%*
Hidratos de Carbono	58,8 g	23%*

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

Preparação

- 1 Bater as cenouras com o óleo e as gemas. Acrescentar as farinhas misturadas e o açúcar. Mexer bem e incorporar as nozes. Bater as claras em castelo e incorporar com cuidado.
- 2 Deitar a massa do bolo de cenoura numa forma redonda, untada e polvilhada com farinha e levar ao forno até estar cozido (fazer teste do palito). Desenformar.
- 3 Para fazer o creme de recheio e cobertura, bater todos os ingredientes até formar um creme espesso e duro.

- 4 Depois de frio, cortar o bolo de cenoura ao meio, cobrir uma parte com o creme de mascarpone, colocar a outra metade do bolo por cima e cobri-lo todo.
- 5 Decorar o bolo de cenoura a gosto e manter no frio até à hora de servir.