



Sobremesas Bolos

## Bolo de Cenoura e Chocolate

🕒 40 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

200 g de cenouras  
240 g de açúcar amarelo  
2 c. de chá de fermento em pó  
200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
4 ovos  
275 g de farinha  
100 g de manteiga  
raspas de casca de laranja cristalizada q.b.  
2 c. de sopa de Natas LONGA VIDA  
1 dl de óleo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	626,1 kcal	31%*
<b>Proteínas</b>	7,4 g	15%*
<b>Lípidos</b>	33,8 g	48%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	70,5 g	27%*

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

### Preparação

- 1 Unte a forma com manteiga e polvilhe com farinha. Pré-aqueça o forno a 180.º
- 2 Parta as cenouras em pedaços pequenos e triture-as com o óleo até ficarem puré.
- 3 Bata os ovos com o açúcar durante 5 minutos até obter um creme fofo e homogéneo. Sem parar de bater, junte a manteiga.
- 4 Delicadamente, adicione o puré de cenoura e a raspa de laranja. Envolve, de seguida, a farinha e o fermento devidamente peneirados.

- 5 Leve a massa ao forno cerca de 40 minutos ou até o palito sair seco. Retire e deixe arrefecer um pouco antes de desenformar.
- 6 Prepare a cobertura levando o chocolate, a manteiga e as natas a derreter em banho maria. Mexa, de vez em quando, até o creme ficar liso e brilhante.
- 7 Cubra o bolo e decore com raspas de laranja. Deixe arrefecer e sirva.