

Sobremesas Sem Lactose

Bolo Mármore de Cenoura e Chocolate

120 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

400 g de puré cenoura (+- 700 g de cenoura crua com casca)
280 g de farinha de aveia sem glúten
4 c. de sopa de Chocolate NESTLÉ em pó
60 ml de leite vegetal de amêndoa
70 g de óleo vegetal
130 g de mel
1 c. de sobremesa de bicarbonato de sódio
1,5 c. de sobremesa de fermento em pó
1 pitada de sal

Informação nutricional

Energia	309,5 kcal	15%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	47,2 g	18%*

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

Preparação

1. Comece por retirar a casca das cenouras e cortar em pedaços mais pequenos. Leve a assar em forno pré aquecido a 230ºC cerca de 45 minutos ou até estarem bem macias. Para as assar, faça com papel vegetal uma espécie de papelote onde coloca as cenouras a assar, evitando assim que elas queimem.
2. Forre uma forma redonda de 18 cm de diâmetro com papel vegetal e reduza a temperatura do forno para 180ºC.
3. Numa taça misture todos os ingredientes secos e reserve.
4. Misture num liquidificador o puré de cenoura e os ingredientes líquidos. Processe tudo muito bem até ficar um creme.

5 Adicione o creme de cenoura aos ingredientes secos e envolva tudo muito bem.

6 Divida a massa em duas partes iguais. Numa das taças acrescente o Chocolate Nestlé em pó e misture tudo mais uma vez.

7 Vá colocando alternadamente colheradas do preparado de cenoura e da massa de chocolate na forma até terminar. Leve ao forno a cozer cerca de 60 minutos ou até estar cozido. Retire e deixe arrefecer. Desenforme e sirva polvilhado com açúcar em pó.