



Sobremesas Bolos

Bolo de Cenoura com CERELAC

🕒 50 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

Ingredientes

280 g de cenouras cruas (descascadas e cortadas em rodela)
220 g de farinha com fermento
50 g de Cerelac Seleção Natureza Aveia, Maçã, Cenoura
3 ovos
Para decoração:
100 g de morangos
100 g de peras
100 g de laranjas

Informação nutricional

Energia	125,3 kcal	6%*
Proteínas	5,7 g	11%*
Lípidos	3,5 g	5%*
Hidratos de Carbono	17,6 g	7%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 180°C.
- 2 Descasca e corta as cenouras em rodela, coze-as e com a ajuda de uma varinha mágica, tritura até obter um puré.
- 3 Separa as claras das gemas e bate as claras em castelo. Reserva.
- 4 Bate as gemas até branquearem, acrescenta de seguida o puré de cenoura e 50 g de Cerelac Seleção Natureza Aveia, Maçã, Cenoura. Mistura bem, até conseguires uma textura homogénea.
- 5 Com a ajuda de uma espátula, acrescenta as claras, aos poucos, em movimentos envolventes.

- 6** Incorpora a farinha peneirada em movimentos envolventes. Mistura com cuidado, até conseguires uma textura homogénea.
- 7** Forra uma forma redonda de 24 cm com papel vegetal e verte a massa para a forma.
- 8** Coze no forno a 180°C durante 35 minutos.
- 9** Deixa esfriar antes de desenformar o bolo.
- 10** Para finalizar, lava e descasca as frutas e com a ajuda de uma mandolina, lamina finamente as mesmas. Decora o bolo com lâminas alternadas de frutas.