

Sobremesas Bolos

Bolo de Cenoura com CERELAC

50 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

280 g de cenouras cruas (descascadas e cortadas em rodelas)

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 180ºC.
2. Descasca e corta as cenouras em rodelas, 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 180ºC 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.