



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

<b>Energia</b>	125,3 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	5,7 g	11%*
<b>Lípidos</b>	3,5 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.