

Bolo de Cenoura Integral



INGREDIENTES

- 03 cenouras médias (±500g)
- 03 ovos
- 01 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo integral
- 01 colher de sopa de fermento em pó

rendimento 
1 bolo (aprox. 1,4kg)

tempo de preparo 
45 minutos

dificuldade 
média

MODO DE PREPARO

1. Descascar a cenoura e passar na centrífuga para extrair o suco.
2. Reservar os resíduos (fibra da cenoura) obtidos da extração.
3. Liquidificar os ovos, açúcar, óleo, suco da cenoura, a farinha de trigo integral e a fibra da cenoura. Quando estiver bem batido adicionar o fermento em pó e mexer com o fue. A consistência desta massa é diferente do bolo tradicional em função dos ingredientes integrais
4. Despejar a massa em uma forma para bolo/pudim (antiaderente ou untada)
5. Assar em forno médio por 25 a 35 minutos.