

# BOLO FOFINHO DE CENOURA DIET

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 4 claras

4 gemas

2 cenouras

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha integral

1 xícara de adoçante forno e fogão

1/4 xícara de óleo de canola ou de soja

50 ml de leite

margarina para untar a forma

### CALDA:

Calda: suco de 2 laranjas

1 colher (sopa) amido de milho

2 colheres (sopa) adoçante forno e fogão

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Na batedeira bata as claras em neve e reserve.

Rale as cenouras no lado mais grosso do ralador (como se fosse colocar em salada) e reserve.

Em uma vasilha coloque a farinha integral, farinha de trigo e o adoçante e misture, acrescente as gemas e o óleo.

Continue mexendo e vá acrescentando aos poucos o leite.

Acrescente o fermento em pó mexa mais um pouco.

Em seguida incorpore as claras à massa.

Unte uma forma de furo no meio somente com margarina.

Despeje a massa na forma e leve ao forno por meia hora ou até dourar.

Deixe amornar, desenforme e reserve.

### CALDA:

Calda: Em uma panela coloque o suco de laranja, o adoçante e o amido de milho.

Misture e leve ao fogo médio até engrossar.

Coloque a calda morna sobre o bolo e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46554-bolo-fofinho-de-cenoura-diet.html>