



# Bolo de micro-ondas com nozes e cenoura

## Ingredientes (para 3-4 porções)

- 100 g de cenoura sem casca e ralada bem fina
- 30 g de açúcar mascavo ou demerara
- 60 g de farinha integral
- 50 mL de leite (integral, semi ou desnatado, o que preferir)
- 20 mL de azeite de oliva virgem
- 5 g de fermento químico em pó
- 25 g de nozes picadas
- 1 ovo

### Para o molho de iogurte:

- 1 iogurte natural
- 1 colher (sopa) de curry em pó (ou ½ colher (sopa) de cúrcuma em pó)
- 1 limão

## Preparo

1. Bater o ovo com o azeite e o açúcar.
2. Acrescentar a cenoura, a farinha, o fermento e o leite e bater bem com um fouet (batedor de arame) até obter uma massa homogênea.
3. Adicionar as nozes e misturar levemente.
4. Despejar em um recipiente largo próprio para micro-ondas e assar por aproximadamente 5 minutos na potência máxima. Também pode ser preparado em forminhas individuais ou mesmo em xícaras, enchendo-os até  $\frac{3}{4}$  de sua capacidade e assando por cerca de 2 minutos cada.
5. Bater o iogurte com o curry e algumas gotas de suco de limão.
6. Desenformar o bolo, dividir as porções e servir com o molho de iogurte.

## Recomendações

Podemos incluir na receita uma maçã ralada e também substituir o iogurte por cream cheese.