



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO



BOLO DE CENOURA SEM LACTOSE

Quantidade (per capita)	Alimento
20,0 g (1/2 unidade)	Cenoura
30,0 g (1 colher de sopa cheia)	Farinha de trigo
10,0 g (1 colher de chá)	Açúcar
10,0 ml (1 colher de sopa)	Óleo de soja
10,0 g (1/5 da unidade)	Ovo
0,01 g *	Fermento químico

Modo de Preparo

Bater o açúcar, o óleo, o ovo e a cenoura no liquidificador, Misture aos poucos a farinha peneirada com o fermento. Despeje em forma untada e leve ao forno pré aquecido por cerca de 30 (trinta) minutos.

Exemplo da Cálculo

Alimento	Per capita	Para 10 alunos	Medida Caseira
Cenoura	20,0 g	200,0 g	5 unidades pequenas
Farinha	30,0 g	300,0 g	3 xícaras chá rasas
Açúcar	10,0 g	100,0 g	1 xícara chá rasa
Óleo de soja	10,0 ml	100,0 ml	1 xícara de chá
Ovo	10,0 g	100,0 g	2 unidades
Fermento Químico	0,01 g	10,0 g	1 e ½ colher sopa

*Calcula-se 1 colher de sopa de fermento para cada 2 xícaras de farinha.