

**150G DE POLPA DE AÇAÍ + 1.5 COLHERES DE SOPA DE GRANOLA  
OU 1 COLHER DE SOPA DE MEL**

Opção de pré-treino

 1 porção

## INGREDIENTES

- 150 gramas de polpa de açaí congelada
- 1.5 colheres de sopa cheias de granola [17 g] ou 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Você pode bater o açaí com as frutas descritas e whey OU consumir o açaí com as frutas picadas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [166 g]	% DDR
ENERGIA	86 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	7 mg	12 mg	1 %