



BOWL DE AÇAÍ VEGG

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 banana prata congelada
- 1 polpa de açaí congelada integral
- 2 scoops de proteína vegetal em pó (32 g)
- 50 mL de leite vegetal (amêndoas, côco, castanha do Pará, avelã,)
- 1 banana pequena em rodela
- 4 morangos em fatias
- 2 colheres de sopa cheias de granola
- 1 colher de sopa de gergelim

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater a banana congelada, o açaí e o leite de amêndoas até obter uma consistência cremosa. Despejar em um bowl e colocar a cobertura (banana em rodela, granola e gergelim) Servir em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (580 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	598 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	15 g	88 g	29 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	41 %
GORDURA	3 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	16 g	63 %
SÓDIO	42 mg	242 mg	10 %