



SMOOTHIE DE AÇAÍ

O açaí é um antioxidante composto por antocianinas, que auxilia o organismo contra diversas doenças e ainda fortalece nosso sistema imunológico ;-] Dê preferência sempre pelo em pó liofilizado, pois nesta forma ele mantém todos os seus nutrientes e é livre de açúcares e outros ingredientes prejudiciais à nossa saúde.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de açaí em pó liofilizado (04 colheres de sopa rasa) **ou** 2 embalagens de polpa de açaí congelada (400 g)
- 8 unidades pequenas de morango cru (56 g)
- 400 ml de água filtrada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Utilize pedras de gelo para mais consistência e o smoothie ficar mais gelado. Adicione os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto
- 2º Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min.
- 3º Uma curiosidade: O açaí liofilizado nada mais é do que a polpa da fruta desidratada, após a extração, esta passa por um processo chamado Liofilização, processo de secagem a frio que mantém todas as características nutricionais e sensoriais do alimento, como o a cor, aroma e sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (676 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	0 g	3 g	4 %
Gordura	1 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	3 mg	18 mg	1 %