

AÇAÍ DE BANANA CASEIRO

Açaí sem xarope e sem açúcar.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de polpa de açaí congelada
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de granola [11 g]
- 1 colher de sopa cheia de uva passa [18 g] [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a polpa de açaí com a banana (de preferência congelada) em um liquidificador e bata
- 2º Sirva em uma cumbuca e consuma imediatamente ou acrescente a granola e a uva passa (opcional) .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
CORDURA	2 g	5 g	9 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	7 mg	13 mg	1 %