



SUCO DE AÇAÍ COM BANANA

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de água filtrada ou 1 copo duplo cheio de água de coco (200 ml)
- 20 gramas de açaí
- 1 unidade média de banana
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %