

VITAMINA HIPERCALÓRICA DE AÇAÍ

 1 Copo cheio

INGREDIENTES

- 40 gramas de açaí
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1 unidade grande de banana (90 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO CHEIO (292 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	395 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	19 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	18 %
CORDURA	5 g	14 g	26 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	45 mg	131 mg	5 %