

## BOWL DE AÇAÍ



La baya açai tiene un alto contenido en antioxidantes y está repleta de nutrientes llamados antocianinas que ayudan al cuerpo a combatir infecciones. Congeladas o en polvo: saben estupendas en un tazón de avena caliente, un batido matutino o mezcladas con un plátano congelado para hacer una crema de postre rica en nutrientes como este Bowl de Açai. Delicioso!!!

 10 minutos  
 10 minutos  
 1.5 Unidades

## INGREDIENTES

- 30 gramos de açai
- 1 unidad pequeña de banana [100 g]
- 10 gramos de nuez o 10 gramos de almendra
- 5 gramos de semillas lino o 5 gramos de chia
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa [20 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arándano [20 g]
- 1/4 vaso de bebida de almendras SIN AZÚCAR ViveSoy [63 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saca la banana y el açai del congelador con tiempo suficiente para que se descongelen un poco. Corta los frutos secos y prepara la fruta. Vierte el açai, la mitad de banana y los frutos secos y bate para obtener una mezcla homogénea. Ir añadiendo la leche de almendras o de avena hasta conseguir una textura cremosa y suave. Vierte la mezcla de açai en un bol y complétalo con el resto de rodajas de banana, frambuesas, arándanos, semillas de chía y de lino.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (143 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	43 mg	62 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	13 g	4 %
AZÚCARES	7 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—