

AÇAÍ PROTEICO



O açaí é rico em antioxidantes, como antocianinas, que ajudam a combater os radicais livres e a reduzir o envelhecimento precoce. Além disso, o açaí é fonte de fibras, que auxiliam na digestão e na sensação de saciedade, e contém boas quantidades de vitaminas e minerais como o cálcio e o ferro.

 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de açaí Frooty Zero Açúcar
- 35 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] ou 35 gramas de whey Protein Isolado [Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / Growth 90%] ou 35 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador ou processador de alimentos, adicione a polpa de açaí congelada zero açúcar, o whey protein concentrado ou isolado (sem lactose) e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [185 g]	% DDR
ENERGIA	121 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	37 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	–	–	–