

AÇAÍ PROTEICO SEM LEITE



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

- 250 gramas de açaí Frooty Zero Açúcar
- 25 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, proteína vegana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	25 %
GORDURA	2 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	–	–	–