

AÇAÍ PROTEICO + FRUTA



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

- 50 gramas de açaí Frooty Zero Açúcar
- 35 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 35 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 35 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

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) + banana e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	19 g	28 g	38 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	–	–	–