

AÇAÍ EM PÓ NA TIGELA COM BANANA



Você também consegue fazer um Açaí na tigela como é servido em sorveterias ou açaiterias, porém, mais prático, saudável e natural, pois com o Açaí em pó você faz a SUA receita e pode evitar o xarope de guaraná, excesso de açúcares ou ingredientes químicos como aromatizantes, espessantes, acidulantes, etc tornando a sua tigela exclusiva e ainda desfrutando de todos os benefícios da "polpa" integral!

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades médias, prata de banana (80 g)
- 60 gramas de açaí em pó liofilizado (06 colheres de sopa rasa)
- 400 ml de água filtrada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use pedras de gelo juntamente com a água, para dar consistência e ficar gelado. Adicione os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto
- 2º Ao acionar o liquidificador, mexa com uma colher para auxiliar e acelerar o processo. Quando estiver na consistência de um creme, desligue o liquidificador e sirva.
- 3º Sugestão: você poderá acompanhar seu açaí com granola de boa qualidade com baixo teor de açúcar, leite em pó desnatado, frutas de sua preferência.
- 4º Curiosidade: O açaí liofilizado nada mais é do que a polpa da fruta desidratada, após a extração, esta passa por um processo chamado Liofilização, processo de secagem a frio que mantém todas as características nutricionais e sensoriais do alimento, como o a cor, aroma e sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (515 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	9 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	2 mg	9 mg	0 %