



AÇAÍ CASEIRO

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 embalagem de polpa de açaí congelada (200 g)
- 100 gramas de morangos congelados
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de floco de arroz (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador bata o açaí, os morangos e o whey.
- 2º Dica: Use um whey com sabor mais neutro.
- 3º Após bater tudo muito bem, coloque em uma vasilha.
- 4º Caso precise ficar mais firme é só levar ao congelador por alguns minutos.
- 5º Quando for comer adicione os demais ingredientes (granola, leite em pó e flocos de arroz)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (361 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	36 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	36 mg	132 mg	5 %