



AÇAÍ NATURAL COM FRUTA E MEL

INGREDIENTES

- 150 gramas de açaí puro
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g] ou 10 unidades grandes de morango [200 g] ou 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g] ou 1 unidade média de kiwi [76 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o açaí congelado até que atinja uma textura cremosa.
- 2º Pique a fruta desejada por tudo, adicione o mel e consuma imediatamente.
- 3º Pique a fruta desejada por tudo, adicione o mel e consuma imediatamente.
- 4º OBS: Pode bater tudo junto e consumir como um shake.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	170 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	39 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	1 mg	0 %