Haryson Siqueira Santos
Nutricionista · 40617

AÇAÍ

Sem acréscimo de muitos ingredientes para ter um controle das calorias.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de açaí
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Colocar os ingredientes em um copo ou pote em camadas, ou fazer uma vitamina no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	473 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	42 g	95 g	32 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	14 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	25 mg	57 mg	2 %