

AÇAÍ COM WHEY



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

- 250 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]
- 3 colheres de sopa cheias de granola [33 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) e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (318 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	413 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	16 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	42 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	5 mg	17 mg	1 %