

VITAMINA ENERGIZANTE



Este smoothie funcional de açaí é uma opção nutritiva, saborosa e suave, especialmente formulada para pacientes oncológicos que enfrentam falta de apetite, alteração de paladar e feridas na boca e língua. É uma receita sem lactose e adequada para a dieta ovolactovegetariana, que pode auxiliar na ingestão de nutrientes importantes e proporcionar conforto durante o tratamento. O açaí, ingrediente principal, é rico em antioxidantes que contribuem para a saúde geral.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida Vegetal
- 100 gramas de açaí com granola
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se preferir, coe. Consuma em seguida.
- 2º Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se preferir, coe. Consuma em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	34 mg	104 mg	4 %