

Sobremesas Gelados

Açaí na tigela

15 min. Fácil Moderado 2 doses

Ingredientes

400 g gelado de polpa de açaí
80 ml sumo de guaraná
2 bananas
1 maçã
100 g morangos
1 c. de sopa sementes de chia
1 c. de sopa flocos de aveia
2 c. de sopa cereais de milho
mel q.b

Informação nutricional

Energia	572,0 kcal	29%*
Proteínas	9,1 g	18%*
Lípidos	25,6 g	37%*
Hidratos de Carbono	88,3 g	34%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. No liquidificador bata o gelado de açaí, o guaraná, 1 banana, a maça e as sementes de chia até o preparado ficar com uma consistência mole e homogénea.
2. De seguida, fatie a restante banana e os morangos, dispondo metade numa tigela grande. Verta o preparado do liquidicador sobre a fruta e decore com a restante fruta fatiada e a mistura de granola, aveia e cereais de milho.
3. Por fim, adoce com mel a gosto.