



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 572,0 kcal | 29%* |
| <b>Proteínas</b>           | 9,1 g      | 18%* |
| <b>Lípidos</b>             | 25,6 g     | 37%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 maçã e as sementes de chia até o preparado ficar com uma consistência mole e homogênea.
- 2 De seguida, fatie a restante banana e os morangos, dispondo metade numa tigela grande. Verta o preparado do liquidificador 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.