



Sobremesas Gelados

Açaí na tigela

🕒 15 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 2 doses

Ingredientes

400 g gelado de polpa de açai
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 açai, 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.