

Pequenos-Almoços Lanches

Bowl de Açaí com Frutinhas

10 min. Fácil Moderado 2 doses

Ingredientes

2 bananas

4 unidades framboesas

1 maracujá

q.b. de lascas de coco torrado

q.b. de sementes de papoila

Informação nutricional

Energia	151,9 kcal	8%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	29,8 g	11%*

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

Preparação

1. Num processador coloque a bebida vegetal, o açaí, as bananas congeladas aos pedaços e as framboesas. Triture tudo até obter um creme homogéneo.

2. Coloque a mistura numa taça e decore com o maracujá, a banana às rodelas, granola, lascas de coco torrado e sementes de papoila a gosto.