



Pequenos-Almoços Lanches

## Bowl de Açai 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

<b>Energia</b>	151,9 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	2,8 g	6%*
<b>Lípidos</b>	2,9 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 açai, 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.