



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| 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 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.