

## Açaí vegetal

Total:  
00:10h

Elaboración:  
00:10h

Para 1  
ración:

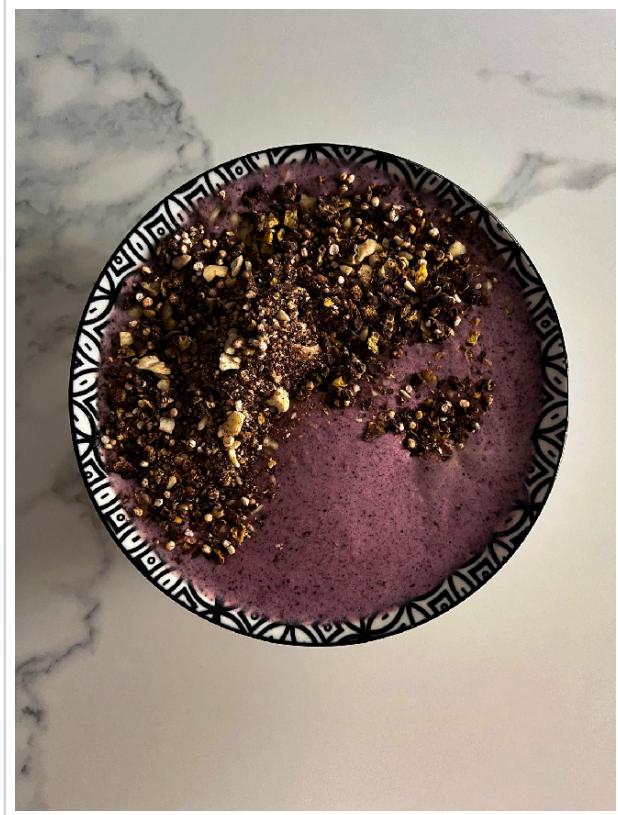
282,5  
kcal

33,9gr  
HC

6,0gr  
proteína

11,5gr  
grasa

9,7gr  
fibra



### Ingredientes para 1:



5 gramos de açaí



1 vaso de leche de  
almendras sin azúcar (240  
gr.)



1 plátano congelado (118  
gr.)



1/2 vaso de fresas  
congeladas (70 gr.)



6 almendras (12 gr.)

Equivalentes por 10gr de  
macronutrientes por persona:

3 HC

0.6 proteína

1 grasa



Triturar todos los ingredientes con una batidora potente, y servir en un bol.

### Comentarios:

Puedes añadir como toppings: frutos secos, semillas o frutas frescas a trozos.

### Autor/a:

Cristina Fernández  @nutriciondigestiva\_