

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:

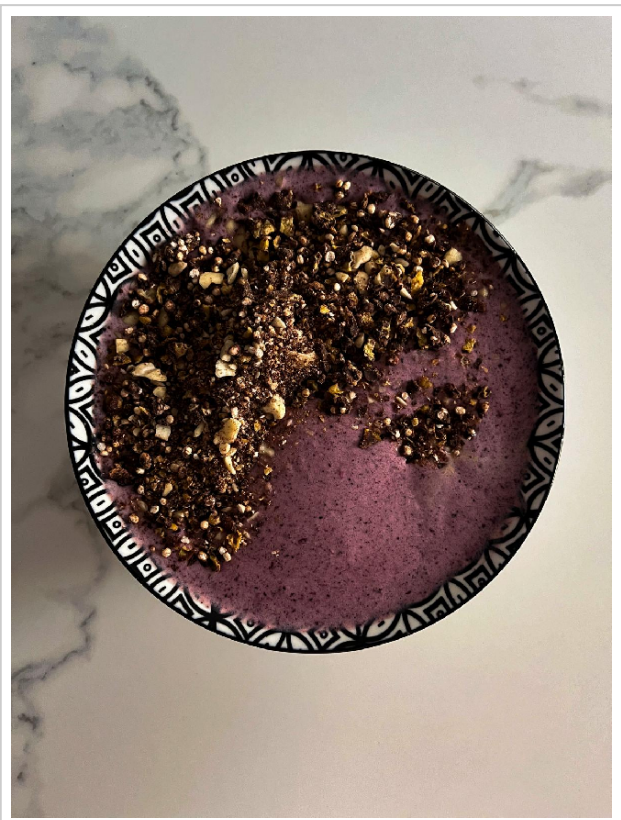
-  5 gramos de açai
-  1 vaso de leche de almendras sin azúcar (240 gr.)
-  1 plátano congelado (118 gr.)
-  1/2 vaso de frambuesas congeladas (70 gr.)
-  6 almendras (12 gr.)

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_