

BOWL DE AÇAÍ



La baya açai tiene un alto contenido en antioxidantes y está repleta de nutrientes llamados antocianinas que ayudan al cuerpo a combatir infecciones. Congeladas o en polvo: saben estupendas en un tazón de avena caliente, un batido matutino o mezcladas con un plátano congelado para hacer una crema de postre rica en nutrientes como este Bowl de Açai. Delicioso!!!

 10 minutos

 10 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 3 gramos de açai
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 10 gramos de nuez, cruda o 10 gramos de almendra, cruda
- 25 gramos de leche de avena Vivesoy
- 5 gramos de semillas linaza o 5 gramos de seeds, chia seeds, dried
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saca el plátano y el açai del congelador con tiempo suficiente para que se descongelen un poco. Corta los frutos secos y prepara la fruta. Vierte el açai, la mitad del plátano y los frutos secos y bate para obtener una mezcla homogénea. Ir añadiendo la leche de almendras o de avena hasta conseguir una textura cremosa y suave. Vierte la mezcla de açai en un bol y complétalo con el resto de rodajas de plátano, frambuesas, arándanos, semillas de cáñamo, semillas de chía y de lino. Tómatelo de inmediato; no lo dejes para luego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (143 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	182 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	15 g	21 g	8 %
AZÚCARES	11 g	16 g	18 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %